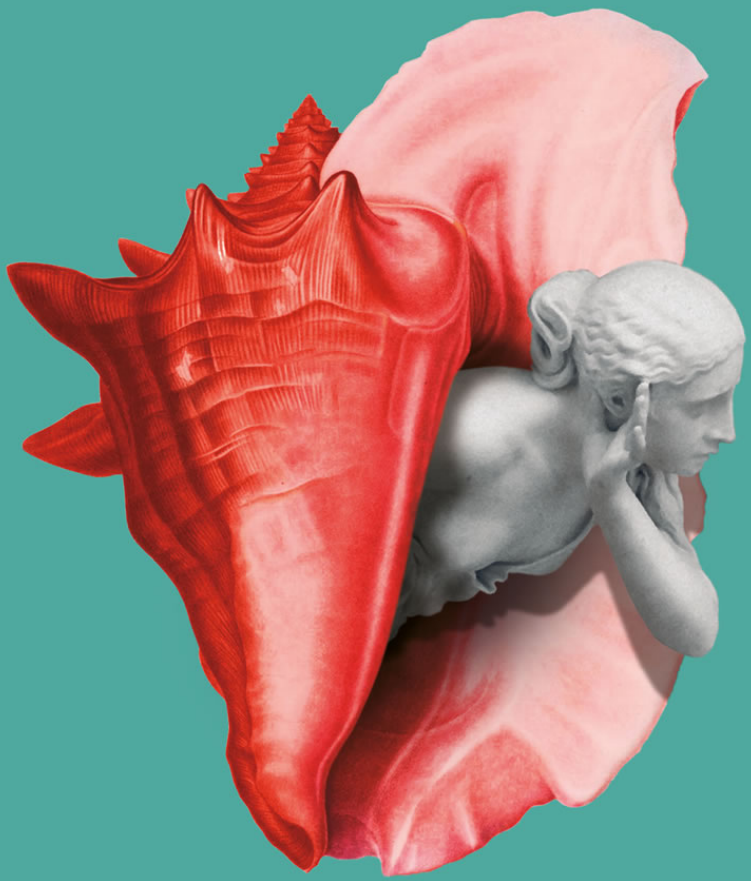
Belén Gopegui

# EL MURMULLO

La autoayuda como novela,
un caso de confabulación



DEBATE

# El murmullo

La autoayuda como novela,
un caso de confabulación

BELÉN GOPEGUI

DEBATE

*A César*

# Nota

El 1 de marzo de 2019 defendí en una universidad pública la tesis que está en el origen de este ensayo. He indagado menos en lo que cuenta la autoayuda y más en lo que cuenta con lo que cuenta, qué angustias, autoengaños y necesidades muestra; también en si es posible intervenir en los propósitos del género.

«Y pasó que pasó el tiempo, y sin comerlo ni beberlo, me tragó», canta Dani Umpi. Lo adaptamos al plural: nos tragó, con una pandemia que soplaba sobre un mundo desigual, multiplicaba el dolor y hacía aflorar el problema de lo que ha dado en llamarse «salud mental», o falta de esa salud en una forma de organización económica y social que derriba con una mano lo que supuestamente quiere sostener con la otra, vidas vivibles. Algunos temas apuntados en la segunda parte en relación con la necesidad de reforzar el sistema sanitario público, universal, de calidad y gratuito mostraron sus aristas más afiladas cuando el negocio, las carencias impuestas y la irresponsabilidad política dejó sin protección, entre otras, a miles de personas ancianas.

En estos años he modificado algunos puntos de vista y he tenido noticia de obras que habría querido incluir. Menciono varias en las notas o en el texto, otras faltan. Lo que se presenta no es un trabajo académico, sino la caleidoscópica historia de una indagación escrita por muchas manos. He corregido y aligerado las piezas de ese caleidoscopio cuyo director permitió ya que naciera un tanto a su aire, y he abreviado e incluido, a modo de prólogo, el texto con que en su día defendí la tesis.

«Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes», se aconsejaba en

una película, y pronto la autoayuda se lo apropió como un lema para el ámbito empresarial. Pero cuando cae la noche, cuando el viento mueve la ropa mojada y las palabras no bastan, cuando nada puede aliviar lo que pasó y lo que no pasó, y un clima de urgencia se estrella contra las vidas, comienza a perfilarse una comunidad de intentos. Tentamos con las manos y con el pensamiento lo que no vemos todavía, probamos hacia dentro y con palabras lo que aún no son actos. Poco a poco se dibujan formas de trastocar aquello que nos destruye; no es un hazlo, es un hagámoslo.

# La defensa

Buenos días y gracias por su presencia aquí.

Permítanme comenzar con un fragmento de un poema de Paulo Leminsky, en traducción de Aníbal Cristobo:

> *Mínimo templo*
> *para un dios pequeño,*
> *aquí os guarda,*
> *en vez del dolor que peno,*
> *mi extremo ángel de vanguardia.*[1]

Vengo con él a recordar que hay en el dolor, también en el leve del que se ocupa esta tesis, un ímpetu más acá o más allá del lamento, y que las y los dolientes son, al margen de cualquier acepción religiosa o esotérica, y sin la sombra de la sombra de un asomo de justificación del sufrimiento, nuestros extremos ángeles de vanguardia.

La tesis que hoy vamos a defender trata en parte de lo que es contar: de *a quién se cuenta*, de *quién lo cuenta* y de *qué se cuenta*. Voy, pues, a defenderla hablando de este acto, de a quiénes cuento, de quién les cuenta y, por fin, de lo contado.

¿A quiénes cuento?

Nos hallamos en un acto académico que tiene lugar en la universidad pública. Me dirijo a un tribunal, un órgano colectivo en este caso. Procedentes de distintos ámbitos, la filosofía, la psicología y la literatura, las personas que lo componen representan, a su vez, a una comunidad más amplia cuyas funciones son la producción de conocimiento nuevo y la

docencia, que busca responder a la pregunta «en qué condiciones decimos de una proposición que es verdadera», e indaga, a veces, en cómo dar significado, quizá sentido, a la experiencia.

Me dirijo, además, al director de esta investigación y a otras personas que nos acompañan. No son solo personas invitadas, sino que con su presencia participan del carácter público del acto, actúan como testigos y son parte de la comunidad sin la cual me habría sido imposible escribir este trabajo.

En todo discurso está implícita una tercera persona que sustenta el marco ético y normativo de lo que se está diciendo. No suele ser homogénea y no es el tema de la tesis, pero quiero caracterizar a la de hoy por un rasgo: la confianza en el deber ser de la universidad pública, una institución que si bien, día tras día, está siendo puesta en manos del mercado, en sus orígenes y en su sentido debería ayudar a hacer una sociedad más igualitaria, mejor. Y debería ser común, en la medida en que lo público ha de defenderla, precisamente, contra los intereses espurios que pretenden poner lo conveniente para grupos privilegiados por encima del conocimiento y de la crítica que requiere. Esa tercera persona se dispone, imagino, a custodiar el sentido de este acto.

En la figura destinataria de cada discurso empieza la construcción de su tono, de lo que se escoge y lo que se aparta, lo que se subraya y lo que se deja caer. El tono es también la forma en que vibran mis cuerdas vocales al dirigirme aquí y ahora a ustedes. Y transmite cierto nerviosismo. Mientras que no les impida entender lo que digo, creo que hay algo bueno en ello, pues obedece a que quisiéramos haber llevado a cabo un trabajo útil para la comunidad que representan. Es un tono de gratitud hacia las personas, la vida y las instituciones que han hecho posible esta investigación. Es un tono de batalla, puesto que esta tesis se embarca en un proyecto crítico y contiene, por

tanto, un intento de refutación, no solo, nunca es solo, personal, de algunos enunciados vigentes.

Presento ahora a quien les habla y sus razones.

Llevo más de veinticinco años dedicada a la escritura de novelas. Es propio del mundo literario, aunque no siempre suceda así, un cierto desdén por la teoría. Hoy la literatura parece privilegiar lo que se ha dado en llamar «expresividad», con todas sus connotaciones de espontaneísmo y autenticidad, frente a la deliberación, la aplicación, el diálogo crítico y la posible refutación de modelos aprendidos. En mis novelas y artículos he cuestionado qué pueda ser lo auténtico en una sociedad no neutral, dividida, y cuyos fines han sido fijados por quienes adquirieron con violencia y sin justicia la capacidad de hacerlo. De nuevo, cuando digo «he cuestionado» no me refiero solo a la persona que les habla, sino a la intersección que soy de otros muchos proyectos, vidas, colectividades críticas, que han ido haciendo posible el nacimiento de los textos.

Viene esto a cuento de que no suele ser frecuente que un texto de ficción se elabore dialécticamente, no ya a partir de los modelos supuestamente legitimados por la tradición, sino de obras teóricas que han reflexionado sobre estos modelos. Y eso he hecho. Leer obras de un género y sus estribaciones, estudiar textos sobre las características y funciones de esas obras, y ensayar la escritura de un texto nuevo que, con los instrumentos de la ficción, discuta con lo escrito hasta el momento.

Quienes señalan que la literatura solo debe estar atenta a sí misma o a lo que llaman inutilidad, por lo general se refieren al intento de restringir el tipo de efectos buscados con las obras a la alta cultura de moda en cada momento, efectos que atañen a los modos en que se representan visiones del mundo, a las ideas que sustentan esos modos y a los pensamientos, emociones y conductas que de ellos podrían derivarse. Quienes, desde otro

ángulo, advierten de los peligros de instrumentalizar un texto, olvidan el carácter complejo, por oposición a complicado, de lo literario. Considero válida la analogía con los sistemas complejos del mundo de la ciencia. Cabría entonces comparar la lectura de un texto narrativo con «un sistema —el que uniría a la persona que lee, a la sociedad en la que lee y al texto— cuyo comportamiento está enraizado en las interacciones entre sus componentes, que originan propiedades emergentes que no se pueden deducir —de momento— del comportamiento de las partes del sistema».

Ahora bien, tras asumir los límites, resulta posible tratar de enfocar un texto hacia una zona de efectos en la inteligencia del mundo o hacia otra. Mientras que, a la inversa, no hay manera de trabajar sin fines, las palabras han de elegirse en función de uno o varios propósitos. Con mayor o menor fortuna, he rechazado escribir para el Parnaso, el canon, la academia, o para ese circuito complaciente que convierte la denuncia en exhibicionismo. Al menos en algunas de mis novelas, he tomado en cuenta las formas de intervención que son, también, los textos. He procurado no dar por natural ni por inalterable el sentido del efecto y, si así lo exigía la materia narrativa, lo he desviado.

Entro en la materia de la tesis: qué cuenta la voz que les habla y de dónde saca los recursos para indagar tanto en los conflictos y en las fuentes de eso a lo que llamamos *yo* como en el significado que hoy cabría atribuir a una vida buena, así como los recursos para poder querer contar, en la segunda parte, algo distinto de lo preestablecido por el género.

Notarán que, hasta el momento, no he dicho cuál es el género del que vengo hablando. Esta omisión es deliberada y busca hacer patente hasta qué punto los prejuicios cuentan en nuestra lectura y escritura. Si ahora les hablara de Dante y de la *Divina Comedia*, no convocaría la decepción. Pero el género

abordado es, voy a nombrarlo, la *autoayuda*. Y en el instante en que la palabra se pronuncia parece que un globo se pincha y que la baja reputación del objeto estudiado se extiende también al estudio mismo. Quiero aquí levantar la cabeza no ya en mi nombre, sino en el de todas las personas que durante décadas han luchado para hacer ciertas las palabras del filósofo Stanley Cavell, quien señaló que si bien es posible que las universidades incurran «en todos los fallos de las instituciones en las que participan, son excepcionales entre las demás en tanto que preservan la idea de que "nada es lo único digno de atención"», sin que esto tenga por qué conducir al extremo contrario, esto es, a prestar una atención que no se argumente o cuyas razones no se quieran poner a prueba.

Mi enfoque, consciente de los prejuicios en torno a estos libros, se propone fundamentarlos, modificarlos o rechazarlos según el caso. He buscado asumir, en parte, la visión de la socióloga israelí Eva Illouz cuando menciona como primera tarea de la persona que investiga la de «pensar en forma imaginativa sobre las categorías inherentes a un problema».

Los libros de autoayuda suelen ser fruto de la falsificación de unas necesidades reales. Y esas necesidades están ahí. Me ha importado prestar atención a lo que decenas de miles de manuales, de los que se venden millones de ejemplares, cuentan de nuestra sociedad y de las personas que acuden a ellos para calmar alguna clase de angustia.

La necesidad cotidiana de encontrar una solución, a menudo imaginaria, para los obstáculos reales de la vida, acaso hable de una sociedad en la que no solo yacen sueños destrozados, y que no solo parece haberse quedado varada para siempre en el invierno del descontento, sino donde además, como ha señalado más de una vez el psiquiatra Guillermo Rendueles, estar incómodo «puede ser un indicio de normalidad más que de anormalidad». Si digo «acaso» es porque no olvido que una

gran parte de los libros de autoayuda se limita a producir necesidades vanas y alimenta la complacencia, a todas luces excesiva, en una imagen que el individuo crea de sí mismo ayudado por la lectura.

He de aclarar también que la lectura de libros de autoayuda es un territorio distinto del de la psicoterapia. En el caso de la terapia, la relación entre la o el terapeuta y la persona que acude en busca de ayuda es un factor crucial. En el caso de los libros de autoayuda, igual que en el de la lectura de un texto de ficción, esa relación no es recíproca y existe solo a través de una designación harto confusa, pues, es sabido, no hay tal «autoayuda», sino libros que ofrecen ayuda para que, en la mayoría de los casos, la persona no acuda, precisamente, en busca de otra ayuda, sino que tenga la impresión de que a través del libro se ayuda a sí misma. Los libros no pueden proporcionar elementos clave de la terapia, tales como el seguimiento o como, al decir del psicólogo David Smail, «el bienestar procedente de compartir miedos y secretos con una persona socialmente valorada». Lo que un libro sí puede hacer —y esto no significa que los libros de autoayuda lo hagan siempre ni casi siempre— es ofrecer explicaciones para algunos dilemas frecuentes y señalar formas, tal vez estimulantes, de abordarlos.

Otras muchas personas han dirigido la mirada hacia el género desde lo que podríamos llamar la academia. La diferencia específica de mi acercamiento se encuentra, estimo, en estas dos preguntas que planteo. Una: ¿qué sucede si se leen las producciones del género autoayuda como ficciones narrativas, como, de algún modo, novelas? Y dos: ¿cuál sería el resultado del proyecto de escribir un texto narrativo con algunos de los mimbres de la autoayuda, pero orientado a fines antagonistas y, por tanto, distintos?

El tema de estos libros es, según ha enunciado la profesora

Vanina Papalini, la dimensión subjetiva del cambio personal. Ahora bien, el enfoque narrativo y de ficción, ver en ellos una fábula, permite advertir cómo, con eso que cuentan, están contando, además, otra cosa. Cuentan o no cuentan de forma explícita, pero se desprende de ellos que el citado cambio obedece a la necesidad, impuesta desde fuera, de invertirlo. No en el sentido de darle la vuelta, sino en el de obtener rentabilidad: invertirlo para poder competir en un entorno injusto.

No se trata, pues, según el viejo ejemplo aristotélico, de, en la carpintería, hacer bien una mesa y, en la virtud, una manera excelente de ser, de cumplimiento de sí. No se trata, en fin, en la autoayuda, de hacer bien un temperamento, sino, en la mayor parte de los casos, de hacerlo mejor que otras personas para competir con ellas y dejarlas atrás. Lo cual, sin embargo, se formula en términos tales como evitar el sufrimiento, adquirir liderazgo, responsabilidad o mejora continua. Los temperamentos se convierten, de forma un tanto velada, en mercancías susceptibles de tener valor de cambio.

Por eso suele estar ausente de los libros la desigualdad en el margen de maniobra de cada persona, en su capacidad de interpretación y de acción. Cito en la tesis unas declaraciones de alguien que critica los libros de autoayuda con palabras muy parecidas a las que ustedes habrán escuchado más de una vez: «Hacen daño, fundamentalmente, porque intentan convencer a la gente de que una buena parte de las cosas que nos pasan es por no tener la actitud suficientemente positiva [...]. Entonces, en vez de organizarte para que haya mejores servicios públicos o no haya desahucios, crees que es una cosa de aprender a respirar o a ser una persona positiva». Tal vez mi tesis empieza donde terminan estas palabras, empieza en lo que queda después de decir lo que sabemos. Y lo que queda es, precisamente, el largo trecho que media entre acudir a un libro

de autoayuda y organizarse.

La autoayuda de la que vengo a ocuparme es la que se propone como un atajo para eludir ese costoso proceso de organizarse colectivamente en abierto conflicto con el orden dominante. En ocasiones la organización, cuando puede tener lugar en condiciones favorables, o al menos aceptables, constituye una fuente de energía para el sujeto aislado, pero es preciso recordar que, incluso entonces, suele realizarse con gran esfuerzo, cansancio, pérdida de las horas de sueño imprescindibles, discusiones fruto de las dificultades y, a menudo, bajo la amenaza de quienes ven en peligro sus privilegios. Por este motivo, el mero deseo de encontrar un atajo, de acelerar los tiempos y diluir el conflicto hasta prácticamente hacerlo desaparecer resulta lógico y, diría, legítimo. La promesa de su cumplimiento, sin embargo, suele ser falsa, desorienta al sujeto con mapas erróneos de su entorno y de sí mismo, y tiende a promover ideales inalcanzables que culpan, en efecto, al sujeto. Atribuye a sus carencias lo que en gran medida son problemas de un sistema de dominación. Ahora bien, la culpabilización produce un fruto que conviene no olvidar: la ilusión de control, la confianza, bien que momentánea, en que será más sencillo resolver aquello que solo depende de la propia disposición y no aquello para lo que es necesario coordinar y, a menudo, contrariar voluntades ajenas.

Al final de los capítulos me he internado en obras que se aproximan al género, a veces sin buscarlo, desde ángulos inesperados y esclarecedores. Destaco en especial el titulado *IKE, retales de la reconversión*, que alienta en todo lo buscado con este proyecto.

La segunda parte está escrita con esas obras, con lo aprendido del análisis crítico de los libros y con lo que me ha ido construyendo como novelista. Es un manual de uso para la

desesperación silenciosa *leve*. Importa subrayar lo de leve, pues el extenso y doloroso territorio de la desesperación grave rebasa los propósitos de este proyecto.

En el origen de muchos libros de autoayuda está nada menos que el intento de responder a esta pregunta del catedrático Juan Carlos Rodríguez: «¿Qué discursos objetivos y qué sueños subjetivos convendría producir a partir de ahora para darle un verdadero sentido a la lectura de nuestra vida?».[2] Se trata aquí de procurar crear las condiciones para que esta respuesta no venga dada de antemano y de ensayar una formulación distinta a la que ofrecen la ideología hegemónica y el sentido común de la época.

He construido para la segunda parte una voz narradora imaginaria, la de un colectivo de personas ancianas que redacta el Manual. Me interesaba un sujeto así por el hecho de no ser individual y porque su situación les permite asegurarse de que su voz no hable «en favor de su condenado ego», para usar la expresión de la escritora Ursula K. Le Guin.[3] «Nuestra voz —dice el colectivo—, es una suma de voces, el murmullo de un anonimato. Nuestra presencia se parece a esa neblina que consiste en la suspensión de gotas muy pequeñas en la atmósfera, no las ven pero algo en el aire dice que están ahí». Más que ante un caso de escritura, estamos ante un caso de confabulación.

He combinado apartados reflexivos con dos historias de ficción intercaladas. Los apartados se escriben en constante dialéctica con los manuales de autoayuda al uso. Por poner solo un ejemplo, cuando hablan del miedo, se acuerdan, a diferencia de lo que ocurre en la mayoría de los manuales, de considerar aquello que, gran parte de las veces, lo mantiene: la represalia. La idea que preside estas reflexiones podría condensarse en la frase «La terapia es la historia». No en el sentido de historia narrativa, sino en el de historia colectiva, algo que «está al

doblar la esquina o un poco más allá de las necesidades y los intereses», vale decir, «personales». Pues, según asegura el colectivo, «sin historia, sin mirar y ver aquello que se está escribiendo mientras vivimos, algunas cosas no cambiarían jamás».

Las historias de ficción de Elda y de Alfonso cuentan la vida corriente de dos personas corrientes que, poco a poco, logran avanzar hacia lo que llamo ahora «la conjetura de los refuerzos». Utilizo aquí la palabra *refuerzos* no en su acepción psicológica, sino como analogía de la militar: refuerzos o tropas enviadas para apoyar a otras y aumentar su fuerza.

Elda y Alfonso se aproximan a la conjetura de los refuerzos, o a la búsqueda de un hacer en común, con lentitud; desde la desconfianza y el cansancio, pero también desde la necesidad y la sabiduría. Y poco a poco, sin idealismo pero con convencimiento, llegan a una tierra donde cultivar la capacidad de acción. Porque esa capacidad de acción, a su vez, les permitirá no afrontar los «problemas» con lo que Guillermo Rendueles llama «las dramatizaciones del emotivismo psiquiátrico», sino como «cosas que le pasan a todo el mundo». He de precisar que ese «todo el mundo» no se refiere a una supuesta naturaleza humana y no elude los conflictos de clase, género, raza y otros, sino al contrario: contempla la importancia de considerar las condiciones en que se vive, se actúa y se sueña.

Aquí se cifra otro de los propósitos de la tesis: impugnar la construcción de un «todo el mundo» observado desde arriba, y tantear la construcción de uno enfocado desde dentro. Nacho Vegas lo ha descrito así en una de sus canciones: «Que bien, muy bien no es que estemos / y no encuentro más solución / que ser una más entre las voces rotas/ que en cada derrota rompe aún más la voz». Y la poeta Adrienne Rich, al final de uno de sus poemas, escribe:

*Prometí mostrarte un mapa. Pero esto, dices, es un mural*
*bueno, sí, déjalo estar,*
*son pequeñas diferencias,*
*la cuestión es desde dónde lo miramos.*[4]

Para terminar nos gustaría, y me permito ahora acudir a un plural que incluye al director y a las personas implicadas, haber logrado algo parecido a lo que experimenta el personaje llamado Alfonso en un momento de la segunda parte:

> Era perfectamente consciente de que su sueldo no había cambiado un ápice y de que cualquier imprevisto le haría estar con el agua al cuello. Sus temores eran iguales, la rutina semanal. No concebía siquiera un contrapeso, un «sí, pero ahora...». Era algo más modesto, más parecido a un «y» que a un «pero»; los acontecimientos seguían su curso y ahora estaban un poco menos solos, y ahora imaginaban un poco más.

Muchas gracias.

# Primera parte

# Materiales

# Introducción

## Como si

> Las narraciones también son difíciles de leer. Por lo general el autor logra con facilidad que el lector se interese más por el mundo de su libro de lo que su libro se interesa por el mundo. Hace que el lector olvide el mundo a través de ese libro que según se supone lo está describiendo. Mediante unos cuantos recursos fáciles de adquirir pero difíciles de reconocer, se crea un suspenso que hace olvidar al lector lo que está ocurriendo, al despertar su curiosidad por lo que ocurrirá. Para enterarse de otras mentiras, devora las que ya conoce. Un escritor que escribe de manera tal que su lector pueda dejar de tanto en tanto a un lado su libro para meditar sobre lo leído y comparar las ideas del autor con las suyas propias es considerado como un escritor flojo. Se dice que no logra hacer del lector lo que quiere.[1]

Coincido con el escritor y dramaturgo Bertolt Brecht en la necesidad de levantar de tanto en tanto la mirada del libro y poner en cuestión sus ideas, lo que viene a ser también cuestionar sus propósitos.

Como resulta imposible que la literatura o cualquier otra acción realizada en el universo no tenga un efecto, cuando quienes se refieren a la literatura, o a veces de modo aún más amplio al arte, aluden a la idea de atribuirle fines o de producir un efecto, en realidad están aludiendo, aunque pocas veces quieran expresarlo de este modo, a la posibilidad de dirigir ese efecto. Y entonces surgen palabras como estas de George Steiner:

> ¿Es posible (formulo esta hipótesis después de sesenta años de

> magisterio y de amor por las letras) que, tal vez, las humanidades puedan volverle a uno inhumano? ¿Que, lejos de hacernos mejores (por decirlo con total ingenuidad), lejos de aguzar nuestra sensibilidad moral, la atenúen? Nos alejan de la vida, nos dan tal intensidad con la ficción que a su lado la realidad pierde color.[2]

La perplejidad de Steiner es llamativa, la historia ofrece múltiples ejemplos de cómo la llamada alta cultura, las humanidades, el arte no solo no han contribuido a evitar la barbarie, sino que la han acompañado. Pero me interesa la asunción implícita previa a la pregunta: el arte, y en su caso expresamente la literatura, pues es la labor de la que se ha ocupado durante toda su vida, debería hacer algo, y ese algo podría expresarse con palabras tales como generar mejores personas o más sensibles a la experiencia humana. En el lado aparentemente opuesto, y de nuevo circunscribiendo la capacidad de intervenir del arte al sujeto individual, sea esto lo que sea, el escultor y escritor Jorge Oteiza dice:

> El arte no transforma nada, no cambia el mundo, no cambia la realidad. Lo que verdaderamente transforma el arte es al hombre, mientras evoluciona y completa sus lenguajes. Y ese hombre, transformado por el arte, es el que puede desde la vida tratar de transformar la realidad. El artista fabrica su lenguaje individualmente pero con un destino social.[3]

Ambas opiniones muestran que el debate sobre la capacidad de transformar o no la sociedad a través del arte sigue vigente. En 2016 el escritor argentino César Aira abre el Festival de Literatura de Berlín con un discurso en el que afirma: «La literatura no sirve para nada que no sea ofrecer el placer que produce». De este modo mantiene viva la llama de Oscar Wilde cuando, en su conocido prefacio a *El retrato de Dorian Gray* (1890), escribió: «A cualquiera se le puede perdonar el haber

creado algo útil siempre que no lo admire. La única excusa para crear algo inútil es que uno lo admire profundamente. Todo el arte es completamente inútil».[4] De nuevo, ambas aseveraciones no discuten la capacidad —y la conveniencia— de usar o no el arte para producir efectos, pues conceptos como «placer» o «admiración» son efectos. Lo que discuten es la clase de efectos que el arte puede producir.

Voy a afrontar el debate de modo tangencial, centrándome en textos procedentes de un género menospreciado tanto por su pertenencia a la llamada «cultura de masas» como por la connivencia ideológica con el *statu quo* que se le atribuye y en la que indagaré. Una de las características de la literatura de autoayuda consiste, precisamente, en haber pretendido siempre producir, y dirigir, un efecto. Me coloco al margen y en desacuerdo con declaraciones como las de la escritora y profesora Camille Paglia, quien establecía en una entrevista la siguiente contraposición: «El gran arte nutre la imaginación y da sentido a la vida. A diferencia de la cultura popular, es suficiente para sostenernos a lo largo de la vida».[5] No entiendo que, con respecto a lo que quiera que sea sostener a alguien a lo largo —o siquiera en un momento— de la vida, deba haber una relación de oposición entre el gran arte y la cultura popular, y tampoco, por tanto, que esta hipotética relación deba saldarse a favor del gran arte, dicho esto sin olvidar el sentido confuso del verbo *sostener* si no se le añade un cómo y un para qué.

Escribo desde esas posiciones que, con distintas perspectivas,[6] han buscado rescatar el arte del dominio de la mera sensibilidad o la belleza, porque no es posible separar lo que el sujeto siente de los procesos que lo construyen, ni se puede entender la sensibilidad sin la razón y el pensamiento, ni por tanto tiene sentido, en el campo de la literatura, dejar de considerar las ideas y los hechos que se narran y dejar de

analizar su relación con las concepciones de su tiempo y lugar. Cuando se trata de narraciones no desaparece la necesidad de pensar de manera concreta. Incluyo aquí las palabras de Tolstói, que habrá quien tache de simplificación y que, en cambio, considero un acto de valor necesario:

> Lo que proporciona placer a un hombre de las clases ricas es incomprensible como tal para un trabajador, y no le evoca ningún sentimiento o uno completamente contrario a aquel que evoca en un hombre indolente y satisfecho. Tales sentimientos, que constituyen la esencia del arte actual —por ejemplo, honor, patriotismo y amor—, solo evocan en el trabajador confusión, rebeldía o indignación.[7]

Tolstói hace un uso de una idea de sentimiento alejada de la mera evaluación impulsiva de gusto o de disgusto hacia algo y más cercana al conjunto de ideas y de visiones del mundo que se articulan a través de las ficciones, según muestra con los ejemplos «honor», «patriotismo» o «amor». Así sucede también cuando desarrolla las derivaciones de esos sentimientos en la evolución del arte «de la gente de nuestra clase», y menciona: el sentimiento de orgullo y exaltación de los poderosos, papas, reyes y duques, el posterior desarrollo del deseo sexual como motor de dramas y narraciones y el sentimiento de monotonía de la vida propio del arte moderno.

No pretendo legitimar el artificio que nos envuelve y mercantiliza cada emoción mientras procura controlarla. Pero tampoco establecer fronteras que al fin susciten la mudez ante lo inefable y el desdén por lo comprensible. Planteo, en el terreno más amplio de los textos que ocupan el espacio de las letras, la cuestión de la importancia de su utilidad, para abordar el valor —escaso o no, errado o no, pero en todo caso significativo— de las concepciones del mundo que dramatizan aplicadas a un género en concreto: la autoayuda. Trataré sus

narraciones como lo que también son: historias, representaciones destinadas a ser escuchadas, interpretadas y, acaso, atendidas.

Las narraciones literarias se tratan, demasiado a menudo, como si lo que en ellas estuviera en juego perteneciera al ámbito de lo privado, sentimental, emocional, concreto, olvidando que sin la inteligencia, la capacidad de abstracción y la relación inevitable entre lo público y lo privado —por no hablar de la necesidad de reformular estos conceptos y, soñemos, la realidad que encierran— no es posible establecer valoraciones ni interpretar representaciones de conjuntos de valores y conceptos llevadas a cabo mediante acciones imaginadas.

Consciente de los prejuicios en torno al género de autoayuda, me acompañan estas palabras de Adrienne Rich: «En la América donde escribo ahora, el sufrimiento se diagnostica despiadadamente como personal, individual, quizás familiar, o como mucho, como algo para ser "compartido" con un grupo específico de sufridores con la esperanza de "recuperación". Carecemos de vocabulario para pensar en el dolor como comunal y público».[8]

Al centrarme en este género, me alejo del concepto tradicional de «biblioterapia», definido por la educadora Fran Lehr como «un proceso de interacción dinámica entre la personalidad de quien lee y la interacción de la literatura que puede ser utilizado para la evaluación personal, la adaptación y el crecimiento».[9] No me interesa analizar aquí el posible uso de la literatura concebida como mera ficción para curar. Tampoco trataré la llamada «terapia narrativa», cuyo objetivo es investigar la forma en que las y los pacientes cuentan su vida y, de este modo, se les permite establecer una distancia que los ayude a afrontar el problema. Tal como sostienen sus fundadores, no se centra en los efectos de narraciones ajenas al

sujeto, sino en el modo de narrarse de personas que experimentan problemas por los que van a terapia.[10]

Voy a tratar los libros de autoayuda como ficciones narrativas. No diré que sean o no ficciones, sino que es posible leerlos como tales. Exploraré el sentido de utilizar algunos de los recursos desarrollados en el género para producir un efecto al servicio de propósitos antagonistas o que no solo sitúen a los sujetos ante, sino frente, a sus condiciones de construcción. Tales propósitos difieren de aquellos para los cuales están concebidos la mayor parte de estos libros, según se verá más adelante. Tengo muy presente el diálogo entre Bertolt Brecht y el filósofo Gunther Anders, en el cual Anders compara las obras de Brecht con una clase práctica de física:

> En vez de estudiantes hay espectadores y en vez de profesores, comentadores. En el experimento científico disponemos fragmentos del mundo de una manera en que de por sí no combinan; lo que se produce en el experimento es siempre una injerencia, un arreglo hecho por nosotros, una transformación física controlada por nosotros.[11]

Anders relaciona la transformación predispuesta y controlada con el concepto de «transformación» que Marx había contrapuesto al de «interpretación» del mundo. Para Anders, Brecht lleva a cabo en su teatro experimentos en los que se representan transformaciones del mundo social o se exponen los presupuestos de posibles transformaciones. Reproduzco una parte del diálogo transcrito por Anders; es él quien primero toma la palabra:

> —Drama experimental. En este sentido he entendido yo el título de *Ensayos*, que hace diez años dio usted a sus publicaciones.
>
> —¿Y eso qué significa?
>
> —Que su título no es la traducción del término *Essay* o *Aproximations*, sino del término *Experiment*, y que no pretendía afirmar

que, estilísticamente o algo por el estilo, usted estuviera inseguro de su objeto y por eso presentara su trabajo solo como «ensayos» más o menos logrados.

—¿Sino?

—Que usted convertía el experimento en su meta; es decir: que su intención era presentar experimentos logrados, o sea, utilizables; y establecer *Experimentos* como especie literaria positiva. En otras palabras, usted solo ha experimentado en la literatura porque estaba buscando poder construir experimentos útiles con la ayuda de obras literarias.[12]

Salvando las graves distancias, queremos plantear esta investigación también como un experimento. La primera parte consistirá en analizar los presupuestos narrativos presentes en los libros de autoayuda. La segunda, en aplicar algunos de esos presupuestos a lo que podría denominarse un «libro de socioayuda», un texto en el que la dimensión del cambio subjetivo no recaiga sobre el supuesto sujeto aislado y se pongan en cuestión algunos de los presupuestos del género que iremos analizando. La pregunta no es de qué modo escribir ficción para curar, sino si es posible subvertir un género, en este caso la autoayuda, para contar algo diferente.

En este sentido propongo lo que he llamado «un caso de confabulación».

En la segunda parte, mi modo de proceder se atendrá al modelo del generador primario descrito por la arquitecta Jane Darke con respecto a su profesión y aplicable a cualquier disciplina que trabaje con el diseño en sentido amplio. Dice Darke que quienes abordan un proyecto de diseño desde la creación no suelen comenzar a partir de una lista exhaustiva de los factores y requerimientos que hay que tener en cuenta, sino que procuran reducir las múltiples posibles soluciones a un número manejable desde el punto de vista de la creación. Las personas que diseñan ya sea un edificio, un procedimiento o

una novela, «suelen fijarse en un objetivo inicial amplio, o en una serie pequeña de objetivos, por lo general autoimpuestos y apoyados en valoraciones más que en procedimientos estrictamente lógicos».[13] La escritura de la segunda parte no será una aplicación directa de pautas acabadas y completas sino una selección en la cual, como suele suceder por otro lado en cualquier novela, el problema y la solución evolucionan juntos.

Resulta desmesurada la pretensión de dirigir todos los efectos de un texto, y más aún de un texto de ficción. Las variables no son lineales, sino que interaccionan entre sí de forma compleja. Escribe el lingüista Volóshinov:

> Todo enunciado, por más terminado e importante que fuese en sí mismo, es tan solo un momento en la comunicación discursiva continua (cotidiana, literaria, cognoscitiva, política). Pero, además, este intercambio discursivo es, a su vez, tan solo un momento de un continuo y multilateral proceso generativo de un colectivo social determinado.[14]

Ahora bien, la complejidad que habita en cualquier texto no debe impedirnos recordar que pueden ser analizados, interpretados, criticados y puestos en relación con otros textos, situaciones y acciones.

En cuanto a la función de la autoayuda, la interpretación dominante desde lo que podemos llamar un sector social culto y concienciado políticamente es su descalificación global, en la medida en que propone soluciones individuales a problemas que no lo son. Cito por extenso las declaraciones del político Íñigo Errejón en una entrevista de 2017 por lo que tienen de representativas:

> Le tengo un odio furibundo a las publicaciones como de *coaching* o autoayuda. Me parecen criminales. Lo digo muy en serio. Hacen daño,

> fundamentalmente, porque intentan convencer a la gente de que una buena parte de las cosas que nos pasan es por no tener la actitud suficientemente positiva, no ser suficientemente emprendedor o no tener fuerza espiritual. En nuestro país, tenemos un tercio de exclusión social o un cuarenta por ciento de paro juvenil no porque los jóvenes no tengan paz interior, sino porque el modelo económico reparte mucho para unos pocos, que, además, no generan empleo, y condiciones de precariedad para la mayoría. No me parece mal que la gente acuda a eso, sino que cuando más cosas nos pasan como pueblo o como país, más gente crea que el problema lo tiene él individualmente. Entonces, en vez de organizarte para que haya mejores servicios públicos o no haya desahucios, crees que es una cosa de aprender a respirar o tener una actitud suficientemente positiva. [15]

Por más que esta crítica resulte atinada desde un punto de vista general, y por lejos que quede del propósito de esta investigación justificar el negocio de toda suerte de gurús que alientan vanas esperanzas mediante sus libros y sus seminarios, me interesa, sin embargo, abordar el largo trecho que media entre acudir a un libro de autoayuda y organizarse. Como señalaba el escritor y crítico alemán Hans Magnus Enzensberger, la fuerza de atracción del consumo masivo no está basada en el dictado de unas falsas necesidades, sino «en la falsificación y explotación de unas necesidades completamente reales y legítimas, sin las cuales sería superfluo el proceso parasitario de la publicidad».[16] A ello se suma, al final ya de la segunda década del siglo XXI, un contexto de extrema mercantilización de las subjetividades. Si bien la red facilita algunas estrategias de interacción y emancipación, con frecuencia agudiza la fragilidad e inestabilidad del yo. En este medio crece una autoayuda centrada en el halago vano y por eso debilitador. Con sus vanas promesas, se propone como un atajo para eludir el largo y costoso proceso de organizarse

colectivamente en abierto conflicto con el orden dominante.

La organización, cuando puede darse en condiciones favorables, o al menos aceptables, constituye una fuente de energía para el sujeto aislado. Pero, recordamos, se suele realizar con gran esfuerzo, cansancio, a menudo bajo amenaza. El deseo de encontrar ese atajo, acelerar los tiempos y suprimir el conflicto no deja de ser real y legítimo, por más que la promesa de su cumplimiento sea falsa y tienda a promover ideales inalcanzables que culpan al sujeto y, de ese modo, también le proporcionan la ilusión del control, la confianza en que será más sencillo resolver aquello que solo depende de la propia disposición y no aquello para lo que es necesario coordinarse y contrariar voluntades ajenas.

No solo la organización colectiva ofrece resistencias; estas se encuentran presentes a veces ya en la propia constitución del sujeto en cuanto ser vulnerable. Como señala el filósofo Fernando Broncano, la condición del sujeto y su expresión en una agencia racional «tienen condicionantes que no son meras contingencias adjetivas sino que, por el contrario, integran la materia de la que está hecha la forma extraña de ser en el mundo que es ser sujeto».[17] Para Broncano esos condicionantes incluyen restricciones físicas, mentales, informacionales, de arquitectura mental, de entorno artificial y social.

Trataré la autoayuda en cuanto recurso liviano, menor, para enfrentarse con lo que podríamos describir como un daño de baja intensidad. Es decir, asumo en primer término la diferencia crucial entre «daño» y «mal» establecida por el filósofo Carlos Thiebaut cuando sostiene:

> La esclavitud, el sometimiento femenino, la represión de la libertad de conciencia, la opresión social, económica y política, la guerra, los genocidios, las torturas son algunos de esos actos y prácticas que, por

> distintas que sean sus causas y sus procesos, por diferentes que sean los aspectos de la vida y de los comportamientos humanos que estén implicados en ellos, han sido paulatinamente arrancados de lo que se considera inevitable y necesario en los tortuosos caminos de la historia. Como puede verse, diferencio el daño del mal. El mal, a diferencia del daño, es algo que pensamos como inevitable, como dependiente de una ciega voluntad que supera a los seres humanos, sean las divinidades, la naturaleza o la ciega fuerza de la historia. Al nombrar algo como daño, y ya no mal, pasamos a entenderlo, por el contrario, como evitable, y, aún más, como si hubiera de ser necesariamente evitado. Llegar a nombrar algo como daño es traerlo al ámbito de las acciones humanas, juzgarlo y actuar rechazándolo, atendiendo a sus efectos, previniéndolo. Llegar a nombrar un daño es, pues, oponerse a su inevitabilidad, intentar romper la cadena de su reiteración ciega. ¿Cómo se puede producir esa quiebra de la cadena del mal? Este contraste entre el mal, lo inevitable, y el daño, lo que creemos que podemos y debemos evitar, abre un espacio para la tarea que llamamos justicia.[18]

El género autoayuda no se propone, por lo general, remediar lo que está mal en el mundo, sino aliviar pequeñas, a veces medianas, angustias contemporáneas. Remediar un daño que no por ser, en el perímetro aquí abordado, de baja intensidad deja de ser daño, es decir, fruto de las acciones humanas, rechazable y evitable. Ese daño convive con un descontento de contorno más difuso, causado, en parte, por la constitución frágil y vulnerable de los seres humanos tanto como por la pereza de pensar y del error de los análisis. Un error ratificado por el género cuando elude las razones de la angustia o cuando prefiere acudir a razones triviales de solución tan sencilla como engañosa.

Dice el escritor Andrew Solomon que «la aflicción es una depresión en una magnitud proporcional a las circunstancias»; la depresión, en cambio, sería aflicción en una magnitud no proporcional a las circunstancias. La aflicción, dice acudiendo a

los términos alegóricos utilizados por san Antonio, «es un humilde ángel que nos infunde fuerza y nos concede pensamientos claros y la sensación de nuestra propia dimensión», mientras que la depresión «es un demonio que nos deja consternados».[19] No trataré la autoayuda que busca soluciones a la aflicción por los grandes pesares, pérdidas e infortunios, ni tampoco la que se ocupa de la depresión como grave enfermedad que impide seguir con la vida diaria. Me centraré en la que busca ofrecer una respuesta al malestar constante o intermitente propio de la vida de millones de personas y las encamina hacia estos manuales peculiares y a menudo poco creíbles. En 2016, Corey Mohler, quien tiene a su cargo una cuenta titulada *Existential Comics*, sintetizaba con ironía este, vale decir, estado de ánimo de nuestro tiempo en un tuit: «Es importante dormir bien a fin de poder experimentar al completo la silenciosa desesperación de la vida diaria».

Hay una definición de ficción clara y útil para explicar lo que significa tratar la autoayuda como novela: los textos de ficción serían aquellos cuyos personajes carecen de existencia operatoria fuera de la realidad estructural del texto.[20] Precisamente lo contrario de lo que parece proponer la autoayuda. A menudo quien narra esos libros tiene, en teoría, existencia fuera de la literatura y allí imparte sesiones de *coaching* o de terapia, o está contando algo que le pasó en su vida, al igual que las anécdotas que describe. Lo que vengo a afirmar es que ese narrador no tiene más poderes que los que se atribuye dentro del texto; no leeré las anécdotas que cuenta para averiguar si son verdaderas o falsas, sino que lo haré como se leen las ficciones, porque invitan a imaginar, convocan a la inteligencia, proponen un sentido que está dentro de la historia contada y que atañe a visiones del mundo y a formas de estar y de actuar en él. Del mismo modo en que, al margen de su

posible correspondencia con algunos hechos históricos, la historia contenida en los Evangelios es una historia que se escucha, por parte de quien se sitúa fuera de la religión, atendiendo a un régimen distinto al de lo verdadero y lo falso, sin considerar en primera instancia si ese hecho realmente aconteció, sino asumiendo que esos personajes no actúan ni pueden manipular la realidad, y que la historia se cuenta para que quien la escuche o la lea, la imagine, se compenetre o no con ella, la interprete, haga con la ficción lo que no puede hacer con el ensayo ni con la vida diaria. Por tanto, no abordaré los libros como lo que aparentemente son, literatura de consejos, de mera exhortación, sino como ficciones sobre personajes que aconsejan y exhortan.

En diferentes periodos de la historia, la filosofía y la literatura se han ocupado de cuestiones tales como la caducidad de la vida humana, su mutabilidad, el dolor y, en particular, el dolor no merecido, esa fragilidad del bien por la cual no solo la vida, sino también la vida buena, permanece sometida a la acción de agentes externos que escapan a su control. Pero en este trabajo quiero ponderar, como decía, las causas de esa fragilidad, distinguiendo el mal y el azar del daño evitable. Desde un ángulo crítico lo enfoca el filósofo Gustavo Bueno en su obra *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. Bueno cita las palabras de Solón a Creso sobre la imposibilidad de que ningún hombre vivo se considere feliz: «La vida del hombre, oh Creso —le dice Solón—, es una serie de altibajos. En el día de hoy sois un monarca poderoso y rico a quien obedecen muchos pueblos, pero no me atrevo aún a daros ese nombre que ambicionáis (el de hombre feliz) hasta que se sepa cómo ha terminado el curso de vuestra vida».

Arguye que quien se cree feliz, si «es consciente, si no es estúpido, deberá saber que el sentido de su felicidad es solo

una apariencia que no puede jamás satisfacerle». Pues esta felicidad estará siempre limitada por la inseguridad derivada de la inestabilidad de la vida. Y semejante limitación ya será suficiente para que quien se sienta feliz deje de considerarse feliz, es decir, «deje de encubrir con sus vacíos sentimientos de autocomplacencia la realidad de su condición en el mundo». Bueno disiente de la sentencia aristotélica según la cual la felicidad es la contemplación, pues alega, «el sabio tiene cuerpo» y, por tanto, su felicidad depende «por ejemplo, de su salud, de sus alimentos y de su situación social». Es imposible, concluye, la felicidad sin salud y «sin las condiciones elementales de una vida civilizada, esto es, de la vida propia de la ciudad, que los griegos llamaban *polis*, de la vida política». [21]

Reaparece el dilema de la autoayuda: hasta qué punto a través de los consejos personales que brindan los libros se puede intervenir en la construcción del marco general que haría posible la felicidad y que —no lo olvidemos—, en el caso de la polis griega, estuvo ligado a la presencia de esclavos y al sometimiento de la inmensa mayoría de las mujeres.

Adriana Cavarero ha trabajado con el deseo de las personas de ser narradas, un deseo que concierne, aunque sea de formas diferentes, a quienes se acercan a la autoayuda. En su libro *Relating Narrative. Storytelling and Selfhood*, Cavarero estudia, entre otros, el de Ulises, cuando, dice, «vestido con su magnífica túnica de color púrpura», rompe en llanto:

> Ulises llega a reconocerse como héroe del relato. Al hacerse plenamente consciente del significado de su historia, una vez narrada, se forma también una idea de quién es su protagonista. Por lo tanto, antes de oír su historia, Ulises no sabía todavía quién era.

Nada hay de heroico en los relatos de los libros de

autoayuda. No me refiero a las pequeñas historias, algunas sí excepcionales, que se agrupan en ellos, sino a la peripecia en la que se involucran quienes los leen y quienes los escriben. Falta lo supuestamente eximio, las grandes hazañas que serán escuchadas por sus protagonistas, quienes a su vez lucirán túnicas magníficas. Señala más adelante Cavarero que el deseo de narración concierne a cualquiera, «a todos los seres humanos en la singularidad irrepetible que encarnan». Sin embargo, al mismo tiempo no puede evitar reconocer que el héroe tiene el privilegio de un escenario espectacular para su exposición que le asegura una «elevada probabilidad de narración». «El protagonista, en otras palabras, es la figura hiperbólica de la singularidad».[22]

En mi acercamiento a la autoayuda hay un deseo de narrar enfocando la mirada hacia quienes, junto con Ulises y, en especial, fuera de la sala donde los admitidos se reúnen, escuchan la historia y no se encuentran, porque no son heroínas ni héroes, ni tampoco miembros de una tripulación viajera. No son protagonistas ni personajes secundarios, sino meros figurantes, o menos aún que figurantes. No buscan tanto la felicidad como, al menos, un tiempo de calma; quieren librarse, por un momento, de las tormentas exteriores e interiores. Poder entonces cuestionar si la felicidad es o no un mito y qué se necesita para vivir bien no exige, en la mayor parte de las ocasiones, peripecia novelesca.

Ahora bien, es distinto querer dar cuenta de esa búsqueda en conversaciones con personas amigas o familiares, o escribiendo historias de vida, que intentar hacerlo imaginándose parte de algo no real, sino inventado. De esto tratan a menudo series populares de televisión o novelas de la cultura de masas. No obstante, sigue habiendo en ambos géneros una necesidad de excepcionalidad, de concentración de peripecias. Tal concentración separa a las figuras escogidas de quien mira o

lee, y les asegura, como a Ulises, la «elevada probabilidad de narración». Lo que sucede en los libros de autoayuda tiene, por el contrario, muy escasa probabilidad de ser narrado, contado como si fuera una historia imaginada, ficticia. En el cumplimiento, al menos en parte, de este deseo, podría radicar lo que Gustavo Bueno formula como un aserto irónico que, no obstante, considero un efecto para tener en cuenta:

> Cabría sospechar si el éxito de la clase de libros que (dentro de la literatura de la felicidad) llamamos «libros de autoayuda» [...] se debe tanto más a que son esos mismos millones de ejemplares los que proporcionan «felicidad» al lector, en el momento de leerlos [cuanto a que sean instrumentos o instrucciones para que el lector se las arregle en su vida extraliteraria].[23]

El escritor Luis Magrinyà, en su novela *Intrusos y huéspedes* (2005), hizo una propuesta narrativa singular con respecto a lo que, en un texto posterior sobre esa novela, denominó «el control y la gestión de la (in)felicidad». Titulado «Depresión, drogas, arreglos», el texto contiene algunas de las líneas maestras con las que Magrinyà busca socavar, a través de su literatura, los prejuicios psicológicos, sociales y morales de este tiempo. Cito ahora su alegato, pues, si bien en la novela se proyecta sobre un personaje de clase media con, diríamos, el capital cultural y relacional suficiente para llevar a cabo su muy peculiar forma de emancipación, contiene a mi modo de ver una mirada necesaria y provocadora respecto al ámbito de la autoayuda:

> Para aquellos a los que no les van o no les han ido bien las cosas, hay previstos toda una serie de imperativos, un completo juego de instrucciones, para conducir por el buen camino su torpe y asendereada vida. Por supuesto uno de esos imperativos es el de la resignación, pero, contra lo que muchos se creen, no es el preferente

> ni el más importante, ni con mucho el más interesante. La resignación es una respuesta pasiva, y yo creo que el poder espera mucho más de nosotros: espera actividad; quiere que seamos creativos, ilustrativos, que le demos ideas y contribuyamos a fortalecerlo. De ahí que, en los momentos más bajos, en esos momentos en que uno es asquerosamente consciente de que todo va mal y no le queda la menor duda de que no hay solución, una de las voces que con más frecuencia se oye es la de «Endereza tu vida». O «Arregla tus problemas». O «Mira lo que has hecho mal y trata de superarlo». O «Encuentra tu camino» [...]. Y otras igualmente moralizantes como: «La vida es dura para todos», «Haz el favor de levantarte», e incluso, si nos ven muy obstinados, «Pero ¿cómo te atreves a quejarte?». ¿Y qué decir de mensajes más esotéricos, pero no por ello menos efectivos, del tipo «Sé tú mismo», «Busca en tu interior», «Dentro de ti está la respuesta»? En fin, estas son solo unas pocas de las formas que adopta el rigorismo espiritual contemporáneo.[ 24]

Bregar con ese «rigorismo espiritual», con lo que el propio Magrinyà unas líneas antes denomina «las Grandes Intensidades Contemporáneas», no es sencillo. Menos aún si no se busca solo un desasirse de esos mandatos, como en el caso de Magrinyà, sino que se pretende también atisbar las cercanías de un posible paradigma antagonista destinado a intervenir en las condiciones desde las que se crean y se rebaten los mandatos. Contaba el profesor de lógica formal de la Universidad de Deusto Javier Petrina la historia de dos sacerdotes, profesores de Filosofía del Derecho, que discrepaban sobre el saber. Uno decía que siempre es necesaria una cierta experiencia vital. El otro, hombre de libros, que basta con la teoría. Para ilustrarlo, este último decidió aprender a nadar leyendo manuales dirigidos a profesores de natación. Una vez que se creyó formado, se lanzó a la ría del Nervión para demostrar que podía nadar a partir de lo leído en los libros y fue preciso acudir a rescatarlo. Dice mucho del descontento y del daño de baja intensidad en torno al cual se mueve gran parte de las

personas que leen autoayuda —pero quizá también de su confianza en el poder de la lectura— el hecho de que intenten aprender a vivir leyendo libros.

La teoría no basta pero sí he asumido la voluntad de defenderla en este tiempo y en este ensayo. Como si la lectura de modelos, estudios e investigaciones pudiera, siquiera en parte, enseñar a nadar en las aguas de una ficción dirigida a quienes buscan modestos manuales de instrucciones con que afrontar la dificultad de vivir si no en un mundo despiadado, sí en una organización social que lo es en buena medida. Queden estas páginas como un experimento del que dejar constancia a quienes tal vez un día puedan usar tanto sus logros como sus errores para transitar nuevos caminos.

## Foco de estudio

En los últimos años se han publicado varios estudios que abordan la autoayuda como un síntoma,[25] lo que les permite moverse y avanzar entre las obras del género libres de algunos prejuicios. Vanina Papalini dice en su libro *Garantías de felicidad* que la crisis y los dilemas de la subjetividad contemporánea colocan al sujeto entre la espada de la letanía del optimismo capitalista del «¡Tú puedes!» y la pared de lo que ella describe como «declarar el quebranto anímico».[26] Considerar los libros de autoayuda un subterfugio más entre aquellos a los que el sujeto puede acudir para intentar mantenerse íntegro no le impide analizar las estrategias ofrecidas valorando su eventual desacierto. Su enfoque trata de no cerrar el círculo antes de tiempo. En vez de limitarse a atribuir a la autoayuda una intención aviesa, la engarza con procesos anteriores a la escritura de los textos y que terminarán mucho después de su inmediata recepción. Por ejemplo, y en

relación con la situación laboral que, a partir de los años ochenta, se despliega «más inestable, más costosa en términos personales, menos definida, más competitiva, más productiva», [27] Papalini aborda la autoayuda no como mera añagaza, sino como la consecuencia de una trampa previa, surgida del conformarse con llamar «estrés» a los síntomas que produce esa nueva situación laboral. En este sentido, son imprescindibles investigaciones como *El trabajo y las tensiones del reconocimiento. Experiencias de estrés en los trabajadores jóvenes en los sectores del telemarketing y la consultoría*, de Carlos López Carrasco, en la que se traduce sociológicamente «la experiencia del estrés como *encarnación* de una serie de fenómenos sociales, en la medida en que los sujetos los "interpretan narrativamente" pero también los "hacen carne"».[28] La cuestión pasa por no desligar la solución de la producción de la necesidad de una falacia. Cómo se producen tanto las «contradicciones institucionalizadas»[29] como la «demanda de orden», en palabras de la profesora argentina Vanina Belén Canavire,[30] que empujan a las personas al género.

No trazaré genealogías ni panorámicas. Numerosos textos excelentes han abordado la autoayuda desde el punto de vista de la sociología cultural y de la comunicación, han acudido a cientos de fuentes primarias y han dado pautas para establecer la autoayuda como un nuevo género de la cultura de masas. Entre los que aparecerán nombrados al hilo de este trabajo, destaco tres que establecen los criterios para delimitar el género. Tienen en común la voluntad, señalada por Illouz con respecto a su propio enfoque, de analizar la cultura sin la presunción de saber por adelantado cómo deberían ser las relaciones sociales, «no medir las prácticas con respecto a lo que deberían ser o haber sido, sino entender de qué modo han llegado a ser lo que son».[31] Me refiero a *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de autoayuda*, de Illouz,

al ya citado *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*, de Papalini,[32] y a *Self-Help Books. Why Americans Keep Reading Them*, de Sandra K. Dolby, reputada folclorista y profesora de estudios etnográficos.

No abordaré las medidas propuestas por la autoayuda en su dimensión terapéutica: me interesa su función literaria, qué cuentan esos libros con lo que cuentan y también —tal como ha de suceder cuando se trata el sentido de un texto— con lo que esquivan, con el hueco y su contorno no siempre iluminado. Apenas podré aludir al otro lado de las cosas, a cómo la praxis se convierte en dimensión cofundante de la producción simbólica. Dejo aquí un ejemplo ilustrativo: en enero de 2017 los medios de comunicación de masas españoles se hacían eco de un documento de la SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica) según el cual, decían, la falta de ejercicio, la obesidad-sobrepeso, el alcohol, el tabaco y el envejecimiento explicaban el incremento del número de personas con cáncer en el Estado español. La Coordinadora Antiprivatización de la Sanidad Pública reaccionó con un texto en el que recordaba que «alcohol y tabaco esperaban generar al Estado en 2016 alrededor de ocho mil millones de euros en impuestos», y añadía:

> Llama la atención el silencio [...] sobre esos otros determinantes que no elegimos y que están provocando miles de cánceres: sustancias y tóxicos alimentarios, productos de uso común en limpieza e higiene, industrias tóxicas (incineradoras, fábricas diversas), contaminación debida a vehículos, etc., perfectamente identificadas y por tanto evitables, pero que no dependen de decisiones individuales, sino que dependen de las decisiones del mercado y la Administración, que, conociendo sus repercusiones, mira para otro lado y las permite.[33]

Un ejemplo entre miles que ilustran cómo la tendencia de la autoayuda a buscar la solución a los problemas en el

comportamiento individual prolonga un fenómeno político de mayor alcance.

La crítica más obvia a este género ha procedido de sus promesas incumplidas, del absurdo inmanente al enunciado que parece estar siempre en el fondo: «Querer es poder» o «Si quieres, puedes». No abordaré el género como el resultado de un conjunto de obras ya ingenuas, ya maquiavélicas, que, ante los problemas diarios que desbordan a millones de sujetos, eligen ofrecer falsas soluciones para distraerlos o permitirles hacerse ilusiones. Buscaré, en cambio, las claves del contexto que las hace posibles y que estas obras alimentan a su vez.

No ejerceré el sarcasmo. Ante la renuencia de lo que podríamos denominar el «estrato intelectual» a ocuparse del género de forma metódica, Dolby lamenta que los escasos volúmenes críticos, *I'm Dysfunctional, You are Dysfunctional*, de Wendy Kaminer, o *Self-Help Nation*, de Tom Tiede, se limiten a parodiarlo.

Pero tampoco legitimaré las falacias contenidas en el género. En algunos momentos tanto Illouz como Dolby apuestan por esa legitimación, la primera en función de su análisis del valor de la intimidad y las formas de bienestar, y la segunda, al contemplar la autoayuda como estructura mediadora y recurso cultural inserto en la tradición. Es conocida la posición de Anthony Giddens, quien afirma que muchas de estas obras «son emancipatorias: apuntan hacia cambios que pueden liberar a los individuos de influencias que bloquean su desarrollo autónomo».[34] Existen, por otro lado, enfoques más concretos llevados a cabo desde una orientación crítica, tal como el de Debra Godrin cuando señala que las —en este caso— lectoras a menudo leen para desinteriorizar la autoridad patriarcal y establecer su autonomía personal.[35]

La literatura de autoayuda pone de manifiesto el hambre de pautas, el hambre de un relato accesible y popular con el que

orientarse en un entorno donde hay —como un supuesto rasgo propio de la vida sin más, pero no solo— dolor inmerecido, donde la fortuna no acompaña siempre a las y los audaces y donde a menudo faltan motivos para seguir. Estudiar la composición de esos relatos sustitutorios podría abrir un camino en una dirección oblicua o lateral que, sin obligar a atravesar el desfiladero de la alta cultura, se desprenda al mismo tiempo de algunos condicionantes del género y ensaye una posible subversión.

Me centraré en el libro, no en otras terapias presenciales, interactivas o audiovisuales. Para delimitar el género me atengo a lo establecido por Papalini.[36] Su trabajo describe la literatura de autoayuda como un nuevo género de la cultura de masas y como un nuevo modelo de subjetivación social. Lo caracteriza en atención a su tema general (la dimensión subjetiva como fundamento del cambio vital), sus recursos retóricos (el uso dominante de la segunda persona, la redundancia, la ejemplificación a partir de casos y testimonios, la dimensión interactiva del diagnóstico, el empoderamiento o atribución al lector de la facultad de modificar su situación) y su estructura (presentación del problema generalmente a modo de ejemplos y testimonios, la tipificación de los problemas, la prescripción de las soluciones a modo de recetas o pasos que hay que seguir, la explicitación de un discurso legitimador de su eficacia, que, por lo general, se apoya en testimonios y experiencias o en el discurso científico, comprendida la psicología dentro de este).

Ceñirse a este conjunto de elementos permite a Papalini dejar fuera (exclusión a la que me sumo de manera funcional aquí) tres categorías de libros limítrofes que comparten algunos rasgos pero carecen de otros:

1. Los libros de tipo práctico —salud, guías educativas para

padres, dietas, sexualidad, jardinería, cocina—, pues solo se interesan ocasionalmente por la dimensión subjetiva.
2. Los libros que solicitan una participación del orden de la creencia. Es el caso de los libros esotéricos y de los religiosos.
3. Las narraciones moralizantes o ejemplificadoras basadas en alegorías o símbolos que presentan un argumento, y las frases y opúsculos destinados a la meditación, por ejemplo, los libros de Paulo Coelho. Tales géneros no suelen estar asociados a un cambio instrumental de la existencia. Los libros de autoayuda, en cambio, muestran en qué sentido debe operarse esta transformación.

Illouz, cuando aborda lo que califica como romance entre la psicología y la cultura popular, que surge en la década de 1920, menciona varios rasgos alrededor de las situaciones ligadas a su consumo.[37] El carácter general de los textos, esto es, un uso del lenguaje parecido al legal en la medida en que busca preceptos aplicables en situaciones similares. La conveniencia de variar los problemas que se abordan para que así la autoayuda pueda, como género, ser consumida regularmente y dirigirse a segmentos variados del público lector. Coincide con Papalini en la necesidad de la autoayuda de resultar creíble, de ser proferida por una fuente legítima o —precisaría yo— capaz de hacer una propuesta de autolegitimación. En último lugar, añade un rasgo que no es imprescindible, aunque sí abundante: para lograr acceder a esos segmentos variados del público lector, la literatura de autoayuda suele «ofrecer una perspectiva neutral acerca de problemas que tengan relación con la sexualidad y la conducta en las relaciones sociales».

Dolby, a su vez, describe el género como

> una combinación característica de (1) contenido relativo a la superación personal; (2) un estilo informal y efectista; (3) una manera

de expresar la estructura problema/solución mediante unas formas literarias muy predecibles, y (4) una función pedagógica que establezca por separado esta categoría como un género más de la literatura popular y un elemento claro e identificable de la cultura americana.[38]

Subrayo su recordatorio de cómo la mayor parte de estos libros de divulgación incorpora una crítica a determinados aspectos de la cultura vigente: están escritos con el objetivo, por un lado, de ilustrar a los lectores respecto a «algunos efectos negativos de nuestra cultura y nuestra visión del mundo», y, por otro, «de sugerirles nuevas prácticas y actitudes que les conduzcan hacia unas vidas más satisfactorias y más válidas». Las tres autoras consideran una de las particularidades de la autoayuda su voluntad explícita de querer «conseguir cosas»,[39] «liquidar carencias»[40] u «ofrecer una fórmula que, operando sobre la dimensión subjetiva, lleve a un cambio vital».[41] «Un libro que no apunte a brindar un conjunto de soluciones —concluye Papalini— no puede ser considerado "de autoayuda"».

En los últimos años se ha afianzado una corriente lindante con el género, cuando no parte directa del mismo. Se trata del *mindfulness* o atención plena, descrita por uno de sus divulgadores, el biólogo y profesor estadounidense Jon Kabat-Zinn, como «prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar».[42] En algunos casos puede considerarse una técnica y entonces queda comprendida en la exclusión de los libros de tipo práctico, pues se trata de ofrecer una herramienta que puede tener su utilidad. Pero otras veces esta corriente se acompaña de promesas ligadas al género. Así se presenta en el ámbito empresarial, donde se aplica para solucionar los problemas de las personas empleadas, alegando, en palabras del propio

Kabat-Zinn, que «permite acceder a reservas muy profundas de creatividad, de inteligencia, de imaginación, de claridad, de determinación, de capacidad de elección y de sabiduría que tenemos en nuestro interior».[43] En su libro *Freud y los límites del individualismo burgués*, el filósofo argentino León Rozitchner alude a los conocidos lenitivos expuestos por Freud en *El malestar en la cultura* (1930), a los que acude el sujeto para soportar una vida demasiado grave, decepcionante y dolorosa. Rozitchner titula su epígrafe «Técnicas para eludir la realidad exterior», y si tal vez el nombre puede no resultar del todo adecuado para algunas de las propuestas de Freud, sí resume cierto enfoque del *mindfulness* en el ámbito laboral. Estos libros acuden constantemente a imágenes como la siguiente de Kabat-Zinn:

> Lo más curioso de detenernos es que cuando lo hacemos, allí estamos. Las cosas se simplifican. En cierto modo es como si muriésemos y el mundo siguiera su curso. Si realmente muriésemos, todas nuestras responsabilidades y obligaciones desaparecerían de inmediato.[44]

Incluiré, pues, una parte de las obras de esta corriente en el género.

El sociólogo y filósofo César Rendueles, al hilo de una reflexión sobre el materialismo, se refiere de manera circunstancial a «una amplia batería de teorías que tienen que ver con la autoayuda y la gestión del trabajo» dedicada «a analizar fenómenos estructurales que hunden sus raíces en contradicciones esenciales de nuestra sociedad —el paro de larga duración, la alienación laboral, la desigualdad— como si fueran realidades que podemos negociar a través de nuestros recursos subjetivos».[45] En esta apelación a los «recursos subjetivos» se condensa, estimo, el tramo que discurre entre

una forma de entender la capacidad del sujeto como superación (puedes más de lo que crees) y el falso consuelo (si quieres, puedes), tramo que es al mismo tiempo tema y limitación del género. Las siguientes palabras de Dolby representan el intento de superarla o de llegar a una conciliación —intento, por cierto, característico también de numerosos análisis políticos—:

> Se espera que las autoras y autores de autoayuda se dirijan primero a la necesidad del individuo y a la comunidad en segundo término. No es que no estén preocupados por la comunidad; es, simplemente, una cuestión de ver al individuo, su personalidad, como el primer asunto a tratar. Los individuos deben tener su casa en orden antes de que puedan partir hacia el servicio a la comunidad. [46]

Planteo la posibilidad de leer, interpretar y, una vez en la segunda parte, escribir los textos del género sin dar por tan nítida la frontera entre el yo y la comunidad, entre la casa y el afuera, entre los recursos subjetivos y los objetivos. Un referente de la cultura masiva, Michael Jackson, cantaba en «Man in the Mirror»: «Si quieres hacer del mundo un lugar mejor, mírate y cambia». Sin embargo, estimo, no hay modo de separar esa imagen del espejo, con sus miedos, sus deseos, vale decir, internos, de la intervención externa, de lo vivido, de lo causado por quienes a su vez experimentaron presiones y miedos y deseos que no siempre, o más bien casi nunca, se forjaron solo en un corazón.

# 1
# Qué se cuenta

## Relato y vida íntima

El semiólogo francés Claude Bremond define así el relato: «Un discurso que integra una sucesión de acontecimientos con interés humano en la unidad de una misma acción». Para describir qué es un acontecimiento, acude a dos tipos de procesos: la mejora que se va a conseguir y el deterioro previsto. La mejora podrá lograrse o no; el deterioro podrá o no ser evitado. Parece pertinente su aplicación al género de la autoayuda, centrado en los procesos de mejora y, algo menos, en evitar el deterioro.

Bremond propone seis procesos de mejora: el cumplimiento de la tarea, la intervención de aliados, la eliminación del oponente, la negociación, el ataque y la satisfacción. Cabría concebir otros con el mismo nivel de abstracción,[1] y no son todos necesarios. Lo mismo sucede con los procesos de deterioro: el tropiezo, la obligación, el sacrificio, el ataque soportado y el castigo.

En los libros de autoayuda no aparecen apenas los procesos de mejora que implican conflicto: ni el ataque ni la eliminación del oponente. Hablo de oponentes externos que puedan ser narrados. En cambio, la lucha contra lo que cabría llamar el «enemigo interior» es central en la autoayuda y se extiende desde las fronteras de lo inconsciente hacia la idea de autenticidad y la formación de la personalidad. En las dos últimas interviene la cultura entendida como la parte explícita

de la hegemonía, como aquellos mandatos sociales que pueden ser fácilmente detectados y cuestionados. Del debate cultural y político de la hegemonía apenas voy a plantear en este texto la retroalimentación entre dos posiciones. La de quienes, como Paul Valéry, aseguran: «No se puede gobernar con la pura coerción, hacen falta fuerzas ficticias», y la de quienes, como Raymond Williams, recuerdan hasta qué punto conviene tener presente lo que sin ser, en apariencia, coerción ni interés, no es tampoco discurso o no es solo discurso:

> Todas las presiones decisivas del orden social capitalista se ejercen en una gama muy estrecha y a un plazo muy corto. Hay un empleo que conservar, una deuda que pagar, una familia que mantener. Muchos se encontrarán que ni con sus mejores esfuerzos pueden cumplir con estas obligaciones asumidas. Algunos faltarán a ellas. Pero una mayoría efectiva, hagan lo que hagan en otras zonas de su mente u otras áreas de su vida, permanecerán dentro de esas relaciones vinculantes, porque no tienen ninguna alternativa práctica.[2]

Aun cuando pueda entenderse la hegemonía como una ausencia, aparente, de conflicto, como un proceso por el que se genera la servidumbre voluntaria, el concepto, estimo, no puede estudiarse nunca separado de lo que Williams llama el núcleo duro de lo social, y al cual cabe añadir, sin merma de su idea, un núcleo, digamos, elástico de ficciones y discursos que son también relaciones sociales.

El apego al autoengaño, cuando se da, de quienes padecen la sumisión social —distinto, a efectos del objeto de este ensayo, de traumas y desconocimientos de índole familiar, física, psiquiátrica, de carácter grave— puede entenderse como un grave error y, en ocasiones, como una forma de hacer soportable lo que no lo es. No comparto esa visión determinista del poder según la cual limitarse a vivir de un modo confortable en el apego a la subordinación es la única salida

para los desajustes vitales experimentados como fracasos. Que el autoengaño exista revela, a mi modo de ver, siempre el error y a veces el desquiciamiento forzoso, pero no inevitable. Para evitarlo será necesario cuestionar la renuncia impuesta, también por los modelos psicológicos hegemónicos, a la búsqueda de un poder social entendido como artefacto que puede ser puesto al servicio del desarrollo humano y no como mecanismo de dominación.

En cuanto al enemigo exterior, insisto en los términos «ataque» y «eliminación» —no necesariamente física—, que, de algún modo, permitirían ocupar el poder social y que, sin embargo, brillan por su ausencia en la autoayuda. Numerosos libros sugieren evitar, por ejemplo, a las llamadas «personas tóxicas» (Stmateas, Glass), descritas como aquellas que «te complican la vida», entre las que se cuentan estereotipos como el quejoso, el mediocre, el meteculpas o el jefe autoritario. Su propuesta, por lo general, consiste en «conectarse con la gente correcta» sin considerar nunca lo que el entorno impone, sea en el trabajo, la escuela, el barrio, el hospital o en el resto de instituciones.

Al tratarse de un género que busca la superación, en los libros de autoayuda hay muy pocas referencias a las formas de evitar, frenar o sobrellevar los procesos de deterioro: existen miles de libros sobre cómo hacerse millonario, pero muy pocos sobre cómo vivir en la escasez, y menos aún sobre cómo llegar a vivir en una sociedad de iguales. Lo mismo sucede con el éxito frente al fracaso. Barbara Ehrenreich recuerda el comentario irónico de dos investigadores de la Brooking Institution, quienes, en 2006, señalaban: «Se suele hablar de la arraigada creencia en la oportunidad y en la movilidad social para explicar la alta tolerancia de los estadounidenses ante la desigualdad. La mayoría de los estadounidenses cree que en el futuro ganará más que la media, a pesar de que eso sea una

imposibilidad matemática».[3]

En el caso de los libros de autoayuda esta imposibilidad matemática remite a una sociedad capitalista, en la que no puede haber triunfadores, vale decir vencedores, sin vencidos, ni pueden existir siquiera quienes vivan una simple y sencilla vida buena sin otras personas a quienes esta posibilidad les haya sido vedada. El camino elegido por la autoayuda para sortear esta contradicción es sacar el conflicto del exterior y llevarlo al interior, tal como de otro modo hiciera la novela moderna frente a la tragedia griega. El escritor E. M. Forster evocaba las conocidas palabras de Aristóteles en su *Poética*: «Los personajes son tales o cuales según el carácter; pero, según las acciones, son felices o lo contrario». Ni la novela moderna ni, desde luego, la autoayuda, asumen este planteamiento. Decía Forster: «Nosotros sabemos que no es así. Estamos convencidos de que la felicidad y la desgracia existen en la vida íntima de cada uno de nosotros y a la cual el novelista tiene acceso en sus personajes. Con la vida íntima nos referimos a lo que no deja pruebas externas».[4]

Forster trataba de defender la especificidad de la novela frente a la tragedia aristotélica. En el teatro, decía, en efecto, «toda felicidad o sufrimiento toman obligatoriamente la forma de acción; de otro modo su existencia es ignorada». Al mismo tiempo, sin embargo, estaba terciando en el debate interminable de las palabras y las cosas. Shakespeare lo había hecho en sentido contrario muchos años antes con la frase de Tito Andrónico dirigida a Lavinia: «Ve y escoge en toda mi biblioteca y engaña así tus penas», en contraste con la conciencia crítica de Cervantes a través de don Quijote cuando afirma: «Es menester tocar las apariencias con la mano para dar lugar al desengaño».[5]

La frontera entre la autoayuda y el autoengaño, o el engaño de las propias penas, aparece una y otra vez cuando se trata de

lo que el economista político y ensayista inglés William Davies ha llamado *La industria de la felicidad*. En el libro así titulado advierte del peligro de que el peso se incline a favor del autoengaño:

> El problema es que, en la larga historia del análisis científico de la relación entre los sentimientos subjetivos y las circunstancias externas, siempre existe la tendencia a considerar que es más fácil cambiar los primeros que las segundas. Como muchos psicólogos positivos hoy aconsejan con entusiasmo a sus pacientes, si no puedes cambiar las causas de tu malestar, entonces haz lo posible por modificar el modo en que reaccionas y te sientes. Es otra forma de neutralizar la crítica política.[6]

Parece fácil estar de acuerdo. Pero la existencia humana ha de darse en el tiempo y, por ello, aquellas propuestas que para existir requieren llegar a un futuro lejano con la mayor parte de los conflictos resueltos deben, además, hacerse cargo del presente, de la pregunta de Rorty, «¿Estás sufriendo?», y de los pasos intermedios. Entre las críticas a la visión de Davies, menciono la formulada por el escritor británico e investigador del Centro para la Historia de las Emociones de Londres Jules Evans, quien señala que llevar el argumento de Davies al extremo conduciría a afirmar que los gobiernos han de ignorar por completo los sentimientos y los estados anímicos para centrarse solo en lo que Davies considera serio, es decir, en mejorar las condiciones materiales. Advierte Evans: «Ese es exactamente el argumento que han utilizado los sucesivos gobiernos para recortar los gastos en sanidad mental. Con suerte, esto terminará por cambiar, pero el libro de Davies no ayuda mucho a la causa».[7]

Por ello, sin incurrir en un idealismo vano, se trata de saber qué categoría dar a esa vida íntima de Forster, ese terreno tan proclive a la fantasía y el autoengaño y en el cual, sin embargo,

es posible intervenir a través de la modificación de los pensamientos erróneos, esto es, engañosos, que desencadenan emociones también equivocadas y de la modificación de la conducta que se sigue de esos errores, o a través de cambios en la conducta que hacen posible otras formas de pensar, sin entrar, pues queda fuera de este ensayo, en la intervención farmacológica y otras al margen de la escritura.

Conviene considerar si un estado emocional y unos presupuestos cognitivos pueden adquirir la categoría de *cosa*, de tal manera que su modificación entre en el ámbito de lo que Illouz denominaba «conseguir cosas». Las sociólogas Suvi Salmenniemi y Mariya Vorona han estudiado el papel de la llegada de la autoayuda a la Rusia postsoviética mediante un conjunto de entrevistas individuales y de grupo. Una mujer de cuarenta y cinco años, que fue directora comercial, explica de este modo su actitud ante la borrosa frontera entre la autoayuda y el autoengaño:

> Yo no elijo libros que prometen en el título resultados inmediatos. Del tipo *Cómo hacerse rico en cincuenta horas* o cosas así. Hay montones de esos libros ahora, por ejemplo: *Cómo conseguir casarse en tres días* [...]. No compro esos libros porque creo que los problemas de que tratan son bastante serios y si existiera esa receta universal todo el mundo estaría casado y todo el mundo sería millonario, y no queda claro entonces quién barrería las calles (*risas*). De manera que elijo libros que, sin prometer milagros, sí proporcionan algunos métodos para comprender, por ejemplo, por qué pudo aparecer determinado problema. Y qué puede hacerse en este caso o en ese otro [...]. Se trata sobre todo de un estado interior, de un equilibro interior y de cómo resolver un problema que ha aparecido.[8]

La felicidad está en el ser, y no en el tener, repiten numerosos libros de autoayuda, pero que la población viva en casas con luz y disponga de una sanidad pública en condiciones

forma parte de ese lugar donde el tener no equivale a una idea barata de consumismo, y donde los recursos objetivos penetran en los subjetivos en forma de confianza y claridad. Dice Forster, con respecto a la acción en la novela, que no cabe considerar vida íntima a aquella que queda revelada en una palabra o en un suspiro, pues tales hechos representan «una prueba tan palmaria como un discurso o un asesinato: la vida que delatan deja de ser secreta y entra en el reino de la acción».[9] Siendo esto válido, a mi entender, para una representación narrativa, cuando se trata de categorizar la realidad, el dilema debería, me parece, desplazarse a otra clase de entendimiento de la acción más cercano a la política.

Cuando se habla de la vida íntima, desde la crítica de la autoayuda y desde la novela, no se habla de su realidad o irrealidad, ni de si puede o no ser modificada, sino de hasta qué punto esas modificaciones, inevitables en la materia viva que debe interrelacionarse y transformarse, tienen o no consecuencias perceptibles en su entorno (la novela) y deseables en la vida de la polis (la crítica de la autoayuda). En cuanto a qué sea una consecuencia deseable en la vida de la polis, para determinarlo es preciso explicitar una concepción política. Me parece significativo el debate entre la terapeuta Arabella Kurtz y el premio Nobel de Literatura J. M. Coetzee recogido en el libro conjunto *El buen relato*. Una de las primeras cuestiones que plantea Coetzee a Kurtz es hasta qué punto la verdad debe o no tener un estatuto superior a una ficción que él equipara al autoengaño: «¿Qué es lo que te hace querer a ti, como terapeuta, que el paciente afronte la verdad sobre sí mismo, y no que colabore o conspire contigo para crear una historia —llamémosla *ficción*, aunque ficción fortalecedora— que ayude al paciente a sentirse bien consigo mismo, lo bastante bien como para salir al mundo y ser capaz de amar y trabajar?».

Estas palabras de Coetzee ponen de manifiesto dos presencias no visibles a primera vista. En primer lugar, aquella que se agazapa tras cada voz narrativa, dando un significado determinado a expresiones como «ser capaz de amar» (a quién, en qué condiciones, en qué marco del amor) y «trabajar» (para quién, en qué condiciones tanto directamente materiales como de posible autonomía y contribución al sentido del trabajo realizado, desde qué forma de entender la explotación y la propiedad de los medios de producción). Estaríamos hablando aquí sobre quién tiene la propiedad de los medios de producción de subjetividad, cuestión que trataré en el apartado sobre la voz narrativa. En segundo lugar, la presencia de una posible tercera persona normativa y crítica, representada por una comunidad que espera algo de la terapia distinto de lo que la terapia se propone dar. Pues si es cierto que los medios de producción de subjetividad se encuentran, casi todos, en manos de una minoría, no existen victorias absolutas, ni quienes han quedado fuera lo están por completo: se trata de una relación en tensión constante. Con respecto a la relación entre relato y vida íntima, y como parte, a mi vez, de esa comunidad que lee, interpreta y percibe las palabras, pero también los silencios, me interesa atender a lo no nombrado en la respuesta de Kurtz, ni tampoco en la contrarréplica de Coetzee.

Dice Kurtz: «Una historia de la propia vida tan interesada como la que estás describiendo resultaría completamente quebradiza, frágil, propensa a deshacerse sola». Kurtz contempla de nuevo al individuo aislado: la elección entre la verdad o la ficción responde a cualidades, por así decir, intrínsecas a la idea de verdad de Kurtz: es más resistente o menos quebradiza que una ficción espuria construida en función del deseo. Coetzee la describe como «una *versión* de la verdad que quizá no sea lo bastante exhaustiva como para ser toda la verdad» y pregunta: «Si a un individuo que es

profundamente desgraciado se lo puede hacer feliz animándolo a que revise la historia de su vida, dándole un giro positivo, ¿quién podría oponerse a eso?». Se trata, en definitiva, de lo que sirva o no sirva a un paciente, entendido como ente aislado cuyo beneficio se mide en términos personales. Tal es el sentido, me parece, de la expresión «que funcione» usada por Kurtz: «Sí, por supuesto que hay que contentarse con una versión de la verdad que funcione. Pero, en mi experiencia, muy a menudo la verdad *es* lo que funciona: no puedo aceptar la oposición entre utilidad y verdad que hay en tu razonamiento».

Las consecuencias de las modificaciones subjetivas, ya sea a través de una ficción, ya a través de la búsqueda de la verdad exhaustiva, son aquí consecuencias para el bienestar privado, dando por hecho que hay un límite, una frontera clara, trazable, entre lo que ocurre dentro y lo que ocurre fuera, y no, como quiero proponer, un sistema orgánico que es al mismo tiempo causa y consecuencia del diálogo entre su autopercepción y un entorno en movimiento. Las posiciones de Kurtz y Coetzee en este tramo de su conversación reflejan un planteamiento que sitúa fuera —un texto, digamos, no pertinente— asuntos tales como si ese hipotético bienestar privado puede repercutir en el entorno creando espacios de alegría o de rabia que generen energía y capacidad de actuar; o si puede, por el contrario, sumarse a una conformidad y una resignación social que a su vez empeoren los hechos que conducen al sentimiento de desdicha.

Ninguna de estas dos situaciones se toma en cuenta en la medida en que se considera la terapia —y, diré aquí, la literatura de autoayuda— como un relato de los procesos de mejora o deterioro del *yo*, de la vida íntima aislada del exterior, de lo subjetivo, supuestamente interior, frente a lo objetivo, supuestamente exterior. Estamos ante un dilema

profesional clásico de la terapia que se traslada al género, pues la mayoría de los textos, aun si incorporan la crítica a algunos presupuestos culturales, trabajan dentro de los marcos de reproducción de valores, normas y mecanismos hegemónicos, y su propósito es ayudar a sobrevivir en este mundo, en una adaptación que es difícil deslindar del sometimiento.

A modo de ejemplo de esta actitud simplificada en extremo, e indiferente a las condiciones materiales que generan agotamiento, angustia, desgracia, y muy representativa del tono más banal de la autoayuda, tomo las palabras del libro *Ser feliz en Alaska* del psicólogo Rafael Santandreu: «La causa principal de que los seres humanos estemos neuróticos es creer que la felicidad está en el exterior. Este es el error principal que nos escacharra el cerebro. Cometemos ese fallo cada vez que nos decimos: "Cuando consiga pareja, podré disfrutar de la vida", o "Si no tuviera este cáncer, podría ser feliz", o "Si fuese más guapa, la vida me iría como un cohete". Todo esto es un error porque el principio activo de la felicidad está en nuestro interior, no en la realidad externa. Y no darse cuenta de ello —una y otra vez— es el germen de la debilidad emocional». [10]

No toda la autoayuda —aunque sí una parte no desdeñable— se enuncia en términos tan pretendidamente ingenuos. Pero forma parte del género la insistencia en la trasformación interior, en esa dimensión subjetiva del cambio vital que señalaba Papalini. Veamos cómo lo expresaba Stephen Richards Covey, autor de uno de los grandes éxitos del género, *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*:

> Muchos factores de las situaciones interdependientes están en el círculo de preocupación: problemas, desacuerdos, circunstancias, la conducta de otras personas. Y si concentramos nuestra energía allí afuera, la agotaremos, obteniendo pocos resultados positivos. Pero siempre se puede procurar primero comprender. Esto está dentro de

nuestro control.[11]

Para este enfoque, la clave se halla en el *darse cuenta*, proceso que debería conducir al hábito del ganar/ganar, el cual implica, según Covey, «aprendizaje recíproco, influencia mutua, beneficios compartidos». Baste pensar en una negociación entre una persona que trabaje en un *call-center* y el representante de la propiedad de la compañía de telecomunicaciones que le contrata para comprender hasta qué punto la expresión «beneficios compartidos» es retórica y sentimentaloide.

Sin embargo, ninguno de estos dos textos puede evitar saber que la comunidad a la que se dirige no es estúpida y que un elevado porcentaje de sus miembros no tomará su texto como un catecismo, sino que aplicará la crítica, la selección y el descarte.

Resulta entonces necesario plantear en qué medida la ilusión del control, ese instante en que todo parece poder ser remitido a un interior del cual, además, el sujeto cree ser dueño absoluto, forma parte del género de modo irrevocable, siquiera como aspiración compartida. Plantear si puede ser suprimida sin incurrir en un diagnóstico cuyo probable sentido común desbarate, sin embargo, el aura implícita en el género, su promesa de infundir potencia y repartir consuelo.

Pasemos ahora a lo que se encuentra al otro lado de la vida íntima, esa actitud desdeñada por la visión que representa Santandreu y descrita como «orientarse al exterior», que en los textos narrativos se canaliza a través del conflicto.

## Acción y conflicto

Aun cuando me interesa un tipo de mirada para la cual no hay

un salto, una discontinuidad entre lo objetivo y lo subjetivo, debo enfocar tanto los libros de autoayuda como la narrativa convencional también desde sus propios códigos. El concepto clásico que delimita la acción es el conflicto. El dramaturgo John Howard Lawson afirma: «El carácter esencial del drama es el conflicto social —personas contra personas, o individuos o grupos contra fuerzas sociales o naturales— en el que la voluntad consciente, ejercida para la realización de objetivos específicos y comprensibles, es suficientemente fuerte como para traer el conflicto a un punto de crisis».[12]

Escojo la definición por su cualidad práctica —está formulada en el contexto de la enseñanza— y porque permite entender con sencillez lo que sería concebir un libro de autoayuda en términos de conflicto dramático. Cuando Lawson se refiere a conflicto social no limita su perspectiva al motivado por la clase, alude a cualquier conflicto que involucre a grupos o personas con intereses opuestos, incluidos aquí en toda su amplitud los problemas del reconocimiento, esto es, en palabras de Illouz, «la capacidad de ser respaldado por otros en nuestro sentido de nuestro propio valor o mérito».[13] No abordaré aquellos conflictos en los que el oponente está oculto, pero no por haberse enmascarado, sino porque desde el interior del personaje genera un desorden físico o mental capaz de conducir al sufrimiento grave.

En la mayoría de los libros de autoayuda la crisis, como señala Lawson con respecto a la tragedia de Edipo,[14] está al comienzo, lo que obliga a que una gran parte de la acción sea retrospectiva. Pero eso no quiere decir que sea pasiva.

La crisis comienza en forma de agotamiento, angustia, despido o amenaza de despido, dificultades en las relaciones personales, laborales, éxito insuficiente, pareja insuficiente..., o como mera sensación de que la vida se escapa entre los dedos. Tras la crisis, alguien que experimentó una semejante o que

conoce personal o profesionalmente a otras personas a quienes les pasó, se dispone a describir los caminos para alcanzar el objetivo específico de acabar con esa crisis. El elemento ausente, además de la mezcla del adentro y el afuera, es la lucha que define al conflicto: el enfrentamiento, aquello que sostiene la palabra *contra*.

Sobre la ausencia de conflicto, dice Papalini: «Así como se estimula el elogio y la valoración de las actitudes de los otros, se desalienta largamente toda reprobación o señalamiento del error: la discusión misma es desaconsejada porque establece antagonismos».[15] Para ilustrarlo escoge dos consejos de ese clásico del género, el libro que lo fundó y que sigue sirviendo de modelo: *Cómo ganar amigos e influir en las personas* (1936), de Dale Carnegie: «Solo hay un modo de sacar la mejor parte en una discusión, evitarla» y «A nadie es posible obligar por la fuerza a que convenga con usted o conmigo. Pero es posible conducir a las otras personas a ello, si somos suaves y amables».[16]

Un sector de la terapia estudiado por Illouz fue a este respecto, aunque solo en parte, una excepción. Durante el periodo situado por ella entre los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial y los años ochenta se desarrolló en el ámbito de la terapia —reflejado, además, en consultorios de revistas y libros de autoayuda— un enfoque en el cual «la vocación de la psicología era criticar, con diversos grados de explicitación, a la familia».[17] Frente al cuestionamiento del feminismo a ciertas formas de terapia porque contribuirían a interpretar de modo erróneo los problemas políticos colectivos como problemas psicológicos individuales —inhibiendo las posibilidades de generar un cambio estructural genuino—, habría que tener presente, dice, que en ese periodo la vocación crítica de la terapia hacia la familia «coincidió y se fundió con el feminismo».

Aunque en el terreno laboral la terapia había buscado, dice, evitar la confrontación, en el ámbito de las relaciones de pareja se esforzó por «construir y objetivar el matrimonio como una empresa que acarreaba incertidumbre».[18 ]No obstante, llama la atención que Illouz, pese a la precisión de su trabajo a la hora de describir los modelos de las transacciones emocionales ofrecidos por la cultura terapéutica, no establezca correlación alguna con la modificación que la incorporación de la mujer al mercado laboral produjo en las relaciones de poder dentro del matrimonio.

En el entorno de la empresa, Illouz se retrotrae al ingeniero y economista Frederick W. Taylor y a su propósito de sustituir «el antagonismo y la lucha por una cooperación amistosa» en sus *Principios de administración científica* (1911).[19] Illouz sí tiene en cuenta, si bien escuetamente, la presencia de un «telón de fondo de descontento de los trabajadores» en los primeros años del siglo XX. No hay ninguna mención por su parte, sin embargo, al movimiento obrero, la Segunda Internacional o el fantasma que recorría Europa. La propuesta de Taylor era implantar una dirección científica que requería «una completa revolución mental» por parte de los obreros y de la dirección: «La cooperación sincera y fraternal reemplazará a los conflictos y las disputas».[20] Illouz desentraña con agudeza el proceso por el cual los psicólogos, al ingresar en las organizaciones económicas y actuar dentro de ellas, utilizaron y combinaron sus pautas profesionales para promover y codificar categorías tales como la «racionalidad» y «el interés propio». Su tesis con respecto al papel de la terapia en el ámbito laboral en el pasado siglo es discutible, pero también reveladora: «Lejos de corroer la *sociabilidad* —los modelos y las prácticas mediante las cuales la gente forja y mantiene lazos sociales—, la racionalidad y el interés propio, concebidos aquí como marcos culturales, reorganizaron las relaciones sociales y jerárquicas

dentro de la empresa y en última instancia redefinieron el poder dentro de ella».[21]

El objetivo de esa terapia, compartido por los libros de autoayuda, no es superar el conflicto laboral, sino dejarlo atrás eludiendo el enfrentamiento. Jean-Léon Beauvois se refiere con ironía al proceso llevado a cabo por «los apóstoles del *management moderno*, los *coaches* y los psicólogos», consistente en focalizar su discurso «sobre los reflejos de los epifenómenos para que pase inadvertida la solidez del fenómeno mismo»,[22] a saber, la jerarquía, la ausencia de democracia y autogestión. Así lo cuenta Alberto Santamaría:

> Tal vez la mayor amenaza (o una de las más importantes) que tiene el capitalismo es la que puede proceder de la falta de entusiasmo, de carencia de adhesión por nuestra parte. Es por eso que la necesidad de lo neuro se torna capital. El miedo a un desapego emocional por parte de los individuos (algo así como una pérdida masiva de fe en el mercado capitalista) fuerza una adaptación nueva y productiva en cada momento.[23]

En cuanto al ámbito matrimonial, si bien se abre una vía para los conflictos, el propósito final, dice Illouz, es «contenerlos e incluso resolverlos». Cita un artículo de la revista *Mademoiselle*: «No son las peleas entre los esposos las que rompen los matrimonios; lo que produce la ruptura es no saber cómo pelear, o tener miedo de hacerlo, o no tener nada por qué pelear».[24] Para Illouz, el modelo de la comunicación debe su poder a su capacidad para fundir «descripción y prescripción, diagnosis y cura». La primera, la unión entre descripción y prescripción alberga, según se verá, la ideología. Me interesa señalar ahora la ausencia de la idea de lucha. El conflicto no debe llevar al enfrentamiento, sino a la extinción de este antes de que estalle: «Los ejercicios para alcanzar la comunicación son puramente lingüísticos».[25]

La posición declarada de Illouz consiste en no realizar valoraciones previas, no «analizar el material por su capacidad para emitir (o no emitir) un mensaje político predefinido», tal como sí haría, en su opinión, el feminismo.[26] Aunque no reniega de la que, a su juicio, es tal vez la contribución individual más importante de los estudios académicos feministas: que la esfera pública (política y económica) no puede ser «nuestra única manera de evaluar la "buena sociedad"». Y cita las palabras del teórico social Andrew Sayer: «Las desigualdades de clase involucran no solo diferencias de riqueza, ingreso y seguridad económica, sino también diferencias en el acceso a circunstancias, prácticas y modos de vida valorados, esto es, "bienes" en un sentido amplio». Illouz sostiene que es posible realizar una crítica de los usos sociales de la terapia sin contradecir ni la propia perspectiva de quienes la emplean, ni tampoco su uso como un recurso cultural para mejorar la vida. En esta contradicción sí incurrirían, en cambio, quienes emplean «los conceptos tradicionales de "ideología y vigilancia"». Su conclusión es que «debemos preguntarnos por la "mecánica" de la inclusión y exclusión» en esferas tales como el bienestar y la intimidad. Tras el relato de varias entrevistas iluminadoras llevadas a cabo para la confección de su libro, Illouz muestra cómo, por ejemplo, el matrimonio en la clase trabajadora contiene un potencial para el caos: «No solo por las dificultades objetivas a las que están sujetas incesantemente las vidas de los miembros de la clase trabajadora, sino también porque los hombres y las mujeres de la clase trabajadora no tienen un lenguaje claro en común con el que organizar sus yoes privados y articular un proyecto común para dos biografías diferentes».[27]

En consecuencia, ante la pregunta que la propia investigación de Illouz le ha permitido ser capaz de formular, es decir, «si la intimidad está distribuida "con justicia"», la

respuesta clara, aun cuando ella no la enuncie de forma directa, es NO. Podría considerarse que incurre en una perspectiva clasista cuando pasa por alto las prácticas de resistencia estudiadas, entre otros, por Michel de Certeau en *La invención de lo cotidiano I. Artes de hacer*, esto es, aquellos procedimientos populares, a veces cotidianos y minúsculos, que articulan modos de vida buena, transitorios, instantáneos. Illouz no profundiza en las astucias y agudezas de las vidas subalternas. Lo que saben y no cuentan, lo que saben y, aun no sabiendo contarlo, ponen en práctica. No obstante, ella está, entiendo, refiriéndose a una posibilidad de acceso, por lo que a ese lenguaje de la intimidad respecta. Tal vez haya lenguajes mejores que desde las clases medias y altas no se conocen. Ahora bien, en las circunstancias de desamparo descritas por Illouz, hay una posibilidad negada, una elección ausente por imposición. Aquellos matrimonios no disueltos por mutuo acuerdo, sino destruidos por falta de habilidades para la comunicación, están privados de un recurso al que no pueden acceder, ni siquiera para desecharlo y elegir en su lugar tácticas cotidianas que podrían solventar y acaso mejorar la situación, porque estas tampoco han servido en los casos que ella describe.

Cabe entonces considerar los libros de autoayuda como caminos asequibles para quienes tienen la capacidad de detectar sus propias carencias e intuir la causa de su malestar —lo cual ya establece una barrera frente a quienes no están en situación de autodiagnosticarse de ese modo—, pero no pueden acceder a una terapia individualizada.

En diciembre de 2016 se publicaron en Reino Unido las conclusiones preliminares de un estudio titulado «Origins of Happiness», escrito por Clark, Flèche, Layard, Powdthavee y Ward. El estudio propone nuevas políticas centradas no en la creación de riqueza sino en la creación de bienestar. Sus

afirmaciones son polémicas en muchos sentidos: aseguran, por ejemplo, que el sentimiento de satisfacción de las personas con su propia vida es un indicador mejor que el paro, la inflación o el crecimiento económico para predecir si un Gobierno será o no reelegido, de tal modo que ha habido quienes han interpretado las medidas del Gobierno británico destinadas a extender el acceso de la población a la terapia cognitivo-conductual como una forma espuria de conseguir votos.

La publicación de las conclusiones preliminares desató la respuesta del colectivo Psychologists Against Austerity (PAA, desde 2020 Psychologists for Change, PSC). Pese a aplaudir el hecho de que la salud mental se esté incorporando a la agenda política por la vía de estudios como el aludido, este colectivo critica varios de sus planteamientos. Entre otros, estos dos: los ingresos tienen menor impacto en la satisfacción vital que la enfermedad mental, y es más caro abordar el problema de la pobreza que tratar la enfermedad mental. Establecer semejantes dicotomías, indican, suele llevar a la conclusión de que el Gobierno debería centrarse más en la salud mental de la población y menos en problemas como la desigualdad o el paro. En esta línea, señalan la conveniencia de sustituir el término *enfermedad mental* por el de *sufrimiento*: «Las personas sufren cuando les pasa algo malo. A veces, lo que les pasa es muy malo, y entonces saltan de la confusión o la agitación emocional a unas experiencias más extremas, las cuales se clasifican bajo la categoría “problemas de salud mental”».

Más allá del contexto concreto, el debate muestra cómo el dilema de la autoayuda termina concretándose en medidas presupuestarias y acciones políticas; así, en una de las manifestaciones del colectivo de psicólogos citado se llevaron pancartas con lemas como «La igualdad es la mejor terapia». Tal es también el título de un artículo del psicólogo irlandés Paul D’Alton, quien insiste en la necesidad de considerar como

factores determinantes de la salud los «sociales, económicos, políticos, culturales y ambientales».[28]

Por decirlo en términos narrativos: si no se contempla la posibilidad del conflicto —articulada no solo en los ámbitos considerados exteriores, sino además en todo lo que atañe a la producción de la subjetividad—, la única salida real de cada narración de autoayuda tenderá a poner por delante las intervenciones en el modo en que los sujetos interpretan la realidad y no en el modo en que los sujetos interaccionan con esa misma realidad. Esto es, eludir el conflicto y limitarse a la acción que transcurre en la vida interior del sujeto idealmente delimitado y, tal vez, en sus alrededores, siempre que esa acción gire en torno a conceptos sustentados no por la exigencia o la justicia, sino por ejercicios ya de narcisismo, ya de voluntarismo. Es también la diferencia que se establece entre una idea clásica de la fábula como planteamiento, nudo y desenlace, frente a otra, alentada desde las prácticas del teatro político, que toma la tríada: condición, conflicto, intervención.[29]

Illouz planteaba que durante el pasado siglo la intimidad y las habilidades comunicativas se habían construido como bienes gracias a la terapia y que, lejos de desatar conflictos, cumplían la misión de ayudar a encauzarlos. En lo que va de este siglo, por lo que respecta al libro de autoayuda, continúa la búsqueda de supuestos bienes inmateriales que permitan eludir cualquier tipo de confrontación, ya sea avanzando en las interpretaciones más pobres de la terapia cognitiva conductual, como las que representa Santandreu, ya sea en las corrientes centradas en el *mindfulness* o atención plena al aquí y el ahora, sobre cuya agenda en entornos empresariales y de ejecutivos de alto nivel el escritor e investigador bielorruso Evgeny Morozov advierte: «Aceptar el mundo tal como es —y simplemente tratar de encontrar unos momentos de paz en él—. Es fácil

percibir la tendencia reaccionaria de semejante perspectiva». [30] La desconexión temporal que promueven no conlleva, dice, en ningún momento el cuestionamiento de los mecanismos adictivos artificiales a los que después se regresará.

Chade-Meng Tan, uno de los primeros ingenieros contratados por Google, utiliza el *mindfulness* como un cierre en falso de cualquier situación que comporte o pueda comportar enfrentamiento. Tras observar el clima de tensión y agobio reinante entre los empleados de Google, Meng propuso hacerse cargo de un programa de reducción de estrés basado en el *mindfulness*. Después publicó el libro *Busca en tu interior*, basado en el curso que impartió en Google durante años. En 2015 dejó la compañía para dedicarse a difundir su mensaje, impartir cursos de felicidad y meditación y promover la paz mundial. Meng, según declara en su página web, «espera ver todos los centros de trabajo del mundo convertidos en fuentes de felicidad e ilustración». Es imposible tomar en serio sus palabras cuando se piensa en los lugares de trabajo que existen a lo largo del planeta. Su charla TED titulada «Compasión diaria en Google», donde aborda «los beneficios económicos de la compasión», ilustra lo que Davies describe, en otro contexto, como «socialismo neoliberal»,[31] en cuyo marco «lo que antaño fuera el enemigo de la lógica utilitaria —esto es, el principio moral— ahora es instrumentalizado con finalidad utilitaria». Meng recomienda a líderes y empleados que, cuando conozcan a alguien, lo primero que piensen sea: quiero que seas feliz. Hacerlo así, dice, genera confianza y buenas relaciones. Semejantes pensamientos resultarán, tal vez, sangrantes a quienes consideren que parte de su infelicidad está relacionada con la explotación de recursos, vidas, impuestos no pagados, datos extraídos sin control, subcontratas sin garantías, etcétera, obra de las grandes empresas donde trabajan aquellos

líderes y aquellos empleados.

Junto con la caricatura y la crítica es preciso tratar de comprender el papel que cumplen estas corrientes. Una vía de defensa consiste en el posibilismo —no muy distinto a la postura de Coetzee frente a Kurtz—: ¿por qué detener un movimiento de coste casi igual a cero y que es capaz de reducir, sea en la dosis que sea, el sufrimiento humano? La respuesta pasa por considerar, en la línea de Kurtz, si esa reducción es duradera y si hay otras formas mejores de hacerlo, pero pasa también, de nuevo, por determinar el ámbito del conflicto. Plantearse si es posible considerar, pongamos, a los empleados de Google de cierto rango como seres aislados y caídos del cielo, si su paz mental es la guerra de otras y otros, si sus prerrogativas, sus privilegios, son resta de la situación de otras trabajadoras vinculadas a su empresa. O si estas corrientes contribuyen a producir una subjetividad al servicio de un interés de clase. ¿En qué medida algunas propuestas del *mindfulness* pueden adormecer su sentido crítico no solo con respecto a la situación laboral, sino en relación con el sentido de su trabajo y con las posibilidades descartadas? Estimo por tanto necesario considerar las condiciones en las que se llevan a cabo estas prácticas y el posible conflicto que soslayan. No es lo mismo entenderlas como herramientas que calmen pesares que como soporte ideológico de una actitud de colaboracionismo e indiferencia ante los daños producidos por las empresas de las que se forma parte y en las que se tiene, como los altos cargos a los que se dirige Meng, capacidad de acción.

En 1961, cuenta Davies, Raymond Williams sugería que quizá fuera necesario ayudar a la gente a aprender la práctica del diálogo democrático para que pudiera implantarse en la dirección de empresas y pequeñas comunidades: «Este es el verdadero poder de las instituciones —apuntaba Williams—, el

de formar de modo activo en distintas estructuras de sentimiento, y salta a la vista que ni de lejos tenemos las suficientes instituciones que enseñen la práctica democrática». [32] Una de las propuestas del libro de Davies consiste en introducir prácticas democráticas en las empresas que proporcionen mayor experiencia de control a los individuos sobre su vida laboral: «El objetivo no es que los empleados se sientan valorados, sino modificar las relaciones de poder para que sean real y efectivamente valorados, una situación que sin duda influiría en sus sentimientos como efecto secundario». [33] Sin embargo, tal invitación aparece al final del libro sin espacio para desarrollar el marco político que permitiría esa democratización y que hoy es muy diferente al de la Inglaterra del socialismo de posguerra en que surgen las palabras de Raymond Williams.

Mencionábamos antes el peligro advertido por Evans de olvidar el sufrimiento que no sea económico y laboral. Cuando, además, lo deseable está demasiado lejos de lo inmediatamente posible, aparecen las palabras de la escritora y crítica Elaine Scarry: «Tener un dolor agudo (vale decir, daño en el marco de esta investigación) es estar seguro; enterarte de que otra persona tiene un dolor es dudar (las dudas de otras personas, aquí como en todas partes, amplifican el sufrimiento de quienes ya sufren)».[34] Scarry se ocupa del sufrimiento físico, pero cabe llevar su urgencia a cualquier situación en la que hay angustia y daño. Si tomamos las vidas laborales mencionadas por Davies, la diferencia entre que una persona trabajadora se sienta justamente valorada y que lo sea requiere, estimo, que el reconocimiento del valor no se otorgue como una concesión, sino en el marco de las relaciones establecidas. Esto debe, probablemente, afectar de un modo u otro a la propiedad privada de los medios de producción, pues, de lo contrario, democracia y aumento de valor en el interior de la empresa

serían concesiones y no derechos. Pero, dada la brevedad de su propuesta, parece claro que no se propone desplegar sus consecuencias. Dice que un indicador elocuente de lo mucho que ha cambiado nuestra cultura política durante el último medio siglo es que el equivalente contemporáneo de la propuesta de Raymond Williams «es formar en resiliencia y *mindfulness*: unas mudas relaciones con el propio yo, en lugar de unas relaciones verbalizadas con los demás».[35]

Davies concede a la deliberación y el diálogo el papel de resolver los problemas que subyacen a la industria de la felicidad. Sin embargo, a mi entender, será preciso sustituir relaciones «verbalizadas» por relaciones actuadas, no en el sentido de representación sino en el de mediadas por una acción que no excluya el conflicto. Sin que ello signifique nunca hacer caso omiso de los conflictos que suceden en la opacidad de los sujetos cuando solo a trompicones, o ni aun así, logran ser verbalizados.

En esta línea destacan algunas de las aportaciones del fundador de la psicología crítica Klaus Holzkamp. No entro en su valor terapéutico. Las considero pertinentes a la hora de representar la vida íntima y la acción humanas con un modelo distinto al de esferas con grados de separación.

La categoría «capacidad de acción» no representa para Holzkamp una posibilidad únicamente individual, tal como tiende a suceder con la idea de agencia en sentido filosófico, «sino la mediación entre la actividad individual y social de la vida. Por "capacidad de acción" se entiende la capacidad que tengo de llegar a disponer, en asociación con otros individuos, de mis condiciones de vida individualmente relevantes».[36]

En consecuencia, para Holzkamp, la respuesta a la pregunta acerca de «cómo se encuentra» el individuo es muy distinta de la que haría la figura autorial de un libro de autoayuda típico o, pongamos, una voz narrativa en las representaciones

convencionales tras acceder a la vida íntima del personaje y desentrañar ahí la presencia de felicidad y de desgracia, según exponía Forster. Frente al cambio individual, Holzkamp da un paso atrás y advierte que no se puede responder a la pregunta «cómo se encuentra» sin considerar «el grado y tipo de capacidad de acción». La situación psíquica subjetiva de la persona no es una esfera en sí misma, aislada del exterior, puesto que no se puede transformar solo a través del psiquismo. Entre la calidad subjetiva de vida y las condiciones de existencia no hay una relación de cuerpos extraños, sino, tal como lo expresa Holzkamp, un vínculo de identidad: «Una verdadera mejora de su calidad subjetiva de vida es idéntica a la ampliación de su control sobre las condiciones objetivas de vida; y, consecuentemente, idéntica a la amplitud de su alianza, a la posibilidad de su asociación con otros individuos».[37]

Aunque esta posibilidad de asociación no es algo central en los libros de autoayuda, tampoco está por completo excluida, sino que, en sus estribaciones, se toma en cuenta de dos formas diferentes.

En primer lugar, en aquellos libros que invitan a buscar apoyo en grupos terapéuticos, microgrupos congregados —describe Papalini— «en torno a un aspecto problemático o doloroso de la vida personal»,[38] con el propósito de brindar el apoyo constante que requieren situaciones como el alcoholismo, la adición a las drogas, la pérdida de un hijo o el haber sido víctima de violencia familiar. En tales casos no se busca ampliar la capacidad de acción a la manera de Holzkamp, sino de poner fin a un malestar determinado, delimitado, en unión con otras personas —cuya capacidad de acción podría ser muy diferente— que experimentan ese mismo malestar. Como vimos, los libros cuya tarea es encaminar a quien los lee hacia estos microgrupos de autoayuda no pertenecen estrictamente al género, pues de su estructura está

ausente el elemento principal: la solución no ha sido prescrita. Ante un problema determinado, estos libros suelen sugerir que la persona interesada busque un tratamiento psicológico —grupal o individual— e indican los pasos para hacer efectiva la terapia o para acceder e integrarse en los grupos de autoayuda.

En segundo lugar, un gran número de libros de autoayuda propiamente dichos incluyen a menudo entre las soluciones ofrecidas lo que Dolby denomina «altruismo egoísta»:[39] subrayan el papel del activismo social a la hora de satisfacer la necesidad de sentirse útil. «Hasta los libros más burdamente egocentristas —dirá Dolby— defienden la idea de hacer algo por los demás, de implicarse en el servicio a la sociedad, a la comunidad y al medio ambiente».[40] Podría parecer que está refiriéndose al contenido de la autoayuda como un todo. No es así, la mayoría simplemente no aborda estas cuestiones y se centra en la peripecia escogida, según veremos más adelante, sin mencionar el papel de la comunidad. Dolby quiere enfatizar esta idea del altruismo egoísta según la cual el servicio a la comunidad es presentado no solo como un acto de entrega sino, casi al contrario, como una forma de recibir. Por eso distingue entre dos tipos de planteamientos: los que proponen ocuparse del yo y del crecimiento interior, para así llegar a disponer de una personalidad gentil porque, en un futuro hipotético y no siempre explicitado, esto traerá beneficios no solo a la persona, sino también a la comunidad; y aquellos otros —los del altruismo egoísta— que consideran que la adquisición de una personalidad plena y un completo desarrollo del yo requieren alcanzar un equilibrio entre el individualismo y el servicio a la comunidad. El problema, a mi entender, es que ambas opciones asumen las reglas del juego vigentes, lo que la investigadora Barbara Cruikshank denomina «actuar por nosotros mismos para que ni la policía ni la vigilancia ni los doctores tengan que hacerlo».[41]

Tal como señala la también investigadora Rebecca Hazleden:

> La literatura de autoayuda permite y requiere una noción de obligación social a través de tecnologías del yo tales como la autodisciplina y el autoconocimiento que son la opción «correcta» o ética, algo de lo que hacerse cargo, no solo para el propio beneficio, sino para el de las personas con quien se relaciona y para la sociedad en su conjunto.[42]

La cuestión es que en ningún momento esa literatura plantea la pregunta de hasta qué punto las reglas de esa «sociedad en su conjunto» son las adecuadas, por lo que la posible fuerza de los lazos comunitarios se orienta solo hacia la reafirmación de esas reglas, incurriendo en el conocido título del sociólogo británico Nikolas Rose, *Governing the Soul*, a través de lo que él describe como «terapias de libertad». Aunque se contemple el *nosotras*, nunca se toma en cuenta el conflicto como una vía posible de actuación. No me refiero al conflicto inherente a las relaciones comunitarias, imprescindible, tal como recordaba Richard Sennett, cuando oponía el nosotros comunitario a la «frecuente y superficial manera de compartir valores comunes que se manifiesta en el comunitarismo moderno».[43] En los libros de autoayuda es el yo —separado del exterior, aislado, por tanto, el psiquismo de la capacidad de acción— quien tiene un problema, y su manera de resolverlo puede ser privada, mediante ejercicios que desarrollen sus habilidades, o bien consistir en pedir ayuda, ya sea a un terapeuta o a un grupo centrado en la práctica terapéutica, ya sea prestando un servicio a la comunidad, pero entendida esta como algo preestablecido, externo, y no como un espacio intermedio en el camino hacia la emancipación.

Queda otra zona de posible conflicto, perteneciente al ámbito del «darse cuenta» y no a lo que el drama entiende por

conflicto. Es ese momento, propio de gran parte del género, en que se propone como vía de cambio desprenderse de ciertos valores de la cultura que actúan presionando al individuo y se convierten en causa de su angustia. En multitud de libros, recuerda Dolby, se invita a los lectores a deshacerse de «la necesidad de ser aprobado, aplaudido o amado por la comunidad que les ha formado culturalmente».[44] Esta propuesta de cuestionamiento de los valores tiene su lado paradójico: se recomienda a las personas, para ser felices, librarse de los condicionantes de la cultura que las rodea y actuar solo en función de una identidad propia, honesta y que no se deje influir: el *mero ser* o la *personalidad sencilla*, lo que se conoce como el *simple self*. Al mismo tiempo, indica Dolby, con cada libro de autoayuda que alguien lee, el *yo* se hace consciente de sí mismo, y el supuesto *mero ser* se pierde.

Nos encontramos con una formulación particular de la búsqueda de autenticidad cuyo origen se vincula al romanticismo. En el artículo titulado precisamente «Los libros de autoayuda: ¿el último vástago del romanticismo?», el sociólogo Gastón Souroujon advierte que, incluso cuando se abordan las situaciones más pragmáticas —por ejemplo, ¿cómo conseguir empleo?—, se apela a la realización de la propia naturaleza, se invita a oír nuestras emociones e intuiciones para sortear los obstáculos: «Ideal de la autenticidad que podemos olfatear en la recurrencia —en muchos casos explícita — a Rousseau, a su preocupación "por no ser moldeado por la mirada de los otros", y por recuperar el sentimiento de existencia natural del hombre».[45] La crítica al concepto de autenticidad ha sido elaborada desde muy distintos ángulos, y si bien no es este el lugar para hacerla, quiero suscribir la realizada por Adorno. Para el filósofo alemán el concepto remitía a «la glorificación de lo fáctico», a esa «defensa de la supremacía del origen sobre lo derivado», a la cual «todas las

capas dominantes asentadas desde antiguo apelan».[46]

Es cierto, como recuerda Dolby, que muchos de estos libros oponen a la cultura informal aprendida a través de la familia y la sociedad «un nuevo conjunto de valores libremente elegidos sin la presión de la sanción cultural».[47] No obstante, esta asunción de nuevos valores se mantiene dentro del campo de la actitud separada de la acción: numerosos libros empiezan requiriendo de quien los lee que lleve a cabo el esfuerzo de hacerse consciente de sus condicionantes culturales, y desembocan en la «tarea esperanzada de enseñar formas más razonadas y efectivas de ser y actuar en el mundo».[48] Ahora bien, por más que esta propuesta de cambio de prejuicios, y acaso de hábitos, pueda implicar un desacuerdo con los valores aprendidos, no cabe, estimo, hablar de conflicto, a no ser que el cambio de hábitos condujese, y así se expusiera en el libro, a un enfrentamiento con aquellas estructuras que amparan los primeros. No hay tal enfrentamiento en los libros consultados.

Por último, algunas investigadoras han señalado la posibilidad de que, pese a todo, la acción de inventarse la propia vida que prescribe la autoayuda se pueda convertir en un factor de cambio social. Así lo constata la profesora Mercè Mur cuando escribe, remitiendo a su vez a la obra de McGee, *Self-Help, Inc*.:

> Si consideramos que la cultura de la autoayuda es síntoma de un malestar social carente todavía de un contexto político, «correspondería entonces a los movimientos radicales y progresistas de las décadas venideras [la tarea de] entender y conectar con ese descontento del que da testimonio la extensa bibliografía consagrada a la superación personal».[49]

Sea o no viable esta interesante posibilidad, se trata de algo que sucedería fuera del texto, que partiría de considerar el libro

como mero síntoma y del posterior empleo, por parte de movimientos y organizaciones, de la información obtenida en él. La pregunta que, en cambio, he querido hacer con respecto a la segunda parte es hasta qué punto conflicto y antagonismo, entendidos como procesos en los que se contempla lo inconciliable, están o pueden estar presentes en la acción que narran estos libros.

Paso ahora al hilo de los acontecimientos. Dicho en términos que, bien lo sé, podrían ser distintos y admitirían cientos de matices, pero que espero contribuyan al entendimiento de la pregunta principal, al tema, el argumento y la peripecia.

## Tema, argumento y peripecia

Parto de la sencilla consideración del crítico literario ruso Boris Tomachevski con respecto al tema como comunidad de contenido de una obra, esto es, aquello de lo que se habla que unifica y da sentido al desarrollo de toda la obra.[50] El tema de la autoayuda, según señalé siguiendo a Papalini, es la dimensión subjetiva del cambio vital. Este, añado, aparece ligado a promesas de mejora.

Del argumento hablaré en el sentido convencional de Forster cuando distingue entre *story* y *plot*: frente a la mera sucesión de acontecimientos de la historia, en el argumento destaca el énfasis causal: «Una historia es: “El rey murió y luego murió la reina”. Un argumento es: “El rey murió y luego la reina murió de pena”».[51]

En cuanto a la trama, usaré el término en el sentido de *story* o distribución de la cadena de acontecimientos. Dejo a un lado aquella esencia de la narración descrita por Henry James en su ensayo sobre Kipling (*Mr. Kipling Early Stories*, 1908) como la capacidad de construir para los personajes «el canal por donde

fluye la vida». No hablaré, por así decir, de la diferencia específica de cada obra de arte, sino de las reglas compartidas y modestas de un género leído como ficción. Es posible encontrar afinidades y alguna raíz común entre la novela de aprendizaje y la autoayuda, en cuanto que ambas comparten el lema de Píndaro, «Llega a ser lo que eres», ligado a la búsqueda de autenticidad. En efecto, el *Bildungsroman* se hace eco de esa tradición del cultivo del yo que se remonta a la antigua Grecia y que en las novelas de aprendizaje se lleva a cabo, por lo general, a través de la acumulación de experiencia. Mi intención, sin embargo, es centrarme en la especificidad de un género que desconoce cualquier idea de dialéctica entre el destino y la voluntad, imprescindible en cambio para la esencia misma del arte de la novela, y se centra solo en el propósito, en la mera voluntad, en la planificación de la vida.

La autobiografía de Benjamin Franklin, escrita en 1791, es un antecedente claro del género. En su parte central aparece la historia de alguien, en este caso el propio Franklin, que persigue la elevación del carácter y la logra mediante un programa de autosuperación, expuesto luego con la intención de que sea útil a otras personas. Primero cuenta cuáles eran sus carencias, después describe lo que quería alcanzar. Por último, crea un plan para cambiar de hábitos:

> Concebí el proyecto arduo y atrevido de llegar a una perfección moral [...]. Pronto me di cuenta de que había emprendido una tarea más difícil de lo que yo imaginaba. Mientras mi atención estaba fija en evitar una falta, me sorprendía otra de improviso; el hábito se aprovechaba de la distracción [...]. Al fin llegué a la conclusión de que la convicción meramente especulativa, que mueve nuestro interés en ser completamente virtuosos, no era suficiente para precaver nuestros deslices; los hábitos contrarios deben ser rotos y los buenos adquiridos y establecidos antes de que podamos confiar en una conducta firme, uniforme y recta. Con este propósito ideé el método siguiente.[52]

Franklin se aproxima a la tradición de libros religiosos orientados a mejorar el carácter, sea con una mera finalidad virtuosa, sea con una voluntad de alcanzar algún tipo de recompensa en otra vida. Y es preciso señalar, siguiendo la crítica de McGee, hasta qué punto esa tradición incurre también en la omisión del reconocimiento del trabajo ajeno, sin el cual métodos como el ideado por Franklin no podrían ser puestos en práctica: «Si para Franklin era difícil seguir su método y mantener, al mismo tiempo, satisfechos a sus clientes, tratemos solo de imaginar cuánto más difícil resultaría para su esposa, sus sirvientes y sus esclavos».[53]

Años después, en 1859, el reformador escocés Samuel Smiles publica otro de los libros considerados precursores del género, *Autoayuda*, o acaso, en la traducción que he consultado: *¡Ayúdate!* Smiles comenzaba su texto con la sentencia procedente de la fábula «Hércules y el carretero», de Esopo: «El cielo ayuda a quienes se ayudan», máxima bien probada, decía, y que encerraba el resultado de una inmensa experiencia humana. Illouz atribuye a Smiles un talante democrático porque su pensamiento contempla la posibilidad de que el hombre pobre (en este caso como masculino específico, dados la escritura y los ejemplos del libro de Smiles) logre afrontar los desafíos de la existencia cotidiana «por medio de la sobriedad, la resistencia y la energía».[54] Smiles prolonga la línea de Franklin de buscar la elevación del carácter como un objetivo en sí mismo, del cual podrían derivarse beneficios no solo para el individuo en cuestión, puesto que «el deber de ayudarse a sí mismo en el sentido más elevado comprende la ayuda dada a sus semejantes».[55]

Ambas obras se insertan en la tradición puritana que asocia la perfección moral al triunfo material. Los libros no se ofrecen como una vía directa a la riqueza, sino a la elevación del carácter, de la cual podría derivarse una aptitud adecuada para

vencer las dificultades, e incluso para tener éxito en la vida, pero sin que esto se formule nunca como objetivo explícito o promesa por cumplir. Considero, pues, que, aun siendo antecedentes claros del género, pertenecen a tradiciones religiosas, morales o literarias, la literatura parenética, que se mantiene en el ámbito del consejo y del deber, que no necesita, por decirlo de alguna manera, resultados concretos, sino que presupone que estos vendrán, quizá, por añadidura.

Religión y autoayuda han seguido entreverándose cada cierto tiempo. Con referencia al ministro metodista estadounidense Norman Vincent Peale, autor del influyente *El poder del pensamiento tenaz* (1952), el historiador Peter Watson comenta:

> Su más importante contribución pasaría por fundar en 1953 una nueva clase de organización híbrida, la Fundación Estadounidense de Religión y Psiquiatría. Esta entidad tenía dos cometidos primordiales: la procura de formación psicológica a los clérigos y la oferta de terapias al público.[56]

La misma tendencia continúa hoy por otros caminos, y libros como *El poder del ahora*, del escritor y consejero espiritual alemán Eckhart Tolle, o *Terapia centrada en la compasión*, del psicólogo británico Paul Gilbert, invocan desde distintos ángulos las enseñanzas de Cristo y de Buda. No obstante, la religión queda fuera de la autoayuda propiamente dicha, y solo la abordaré si sus admoniciones pueden ser consideradas parte del argumento de estos libros.

El argumento del género incluye el sentido de finalidad interesada, más allá o más acá del deber: alguien que ha atravesado crisis y dificultades logra, mediante un programa de autosuperación, elaborado con reglas claras y sencillas, conseguir determinados objetivos que antes estaban fuera de su alcance. Para elaborar ese programa recurre a multitud de

pequeñas historias y experiencias de otras personas, además de a su propio conocimiento y experiencia. Y decide entregar lo aprendido a otras personas, junto con la promesa de que, si siguen los mismos pasos, llegarán a obtener aquello que el protagonista obtuvo. Un modelo parecido al de un manual de instrucciones que incorporase una voz, un personaje y una recopilación de historias y anécdotas. Y donde aquello que debe ser puesto en marcha mediante el manual no es un electrodoméstico, sino una personalidad.

Distingo *personalidad* de *carácter* en sentido victoriano, esto es, ligado a conceptos como «autodominio», «sacrificio», «decoro» y «perseverancia», sentido que aún estaba presente en la visión de Franklin o Smiles. El significado de «carácter» posee, además, la connotación de lo esculpido, lo grabado, aquello que va siendo modelado por el tiempo y no siempre según la voluntad. La elevación del *carácter* se suele interpretar como un fin en sí mismo, mientras que el campo semántico de la *personalidad* queda más cerca del juego, de algo que puede ser trabajado y manipulado para conseguir un objetivo. Escribe Raymond Williams: «En algunos de sus sentidos, personalidad y carácter pueden distinguirse, desde luego. Sabemos o creemos saber a qué nos referimos cuando, al distinguir vivacidad de confiabilidad, decimos que alguien "tiene mucha personalidad pero ningún carácter"».[57] Illouz alude al paso de una sociedad orientada hacia el carácter a una sociedad orientada hacia la personalidad, y atribuye orígenes empresariales a este cambio, al cual habría contribuido la intervención de los psicólogos en su práctica terapéutica y, también, como una de sus derivaciones, a través de las obras de autoayuda.[58] Richard Sennett, en *El declive del hombre público* (1977), aborda a su vez la transformación de la personalidad en una categoría social cifrando sus orígenes en el vínculo entre arte inmanente y personalidad surgido en el Romanticismo. «Son —afirma—

las condiciones de la vida cotidiana las que han impulsado a las gentes a esta búsqueda romántica de la autorrealización». [59]

En cualquier caso, la promesa de un cumplimiento para esa autorrealización, o la «prescripción» —al decir de Papalini— de una solución, forma parte del argumento. Así queda dicho en *Cómo ganar amigos e influir en las personas*, de Carnegie: «Las reglas que hemos fijado no son simples teorías o conjeturas. Rinden resultados mágicos. Por increíble que parezca, he visto cómo la aplicación de estos principios revolucionaba literalmente la vida de las personas». El empleo de la palabra *«mágicos»* no tiene ningún componente sobrenatural, tal como sí ha ocurrido después en otros libros del género; cumple una mera función enfática. Algo más adelante, Carnegie explica que el único propósito de su libro es ayudar a quien lo lea a «descubrir, desarrollar y aprovechar» cualidades, o poderes, que habitualmente no usa. Y aquí el término «aprovechar» viene acompañado de todas sus connotaciones de rentabilidad y beneficio, al asociarse a ejemplos de esta índole: vendedores que «han visto aumentar considerablemente sus ventas mediante el uso de estos principios» o directores de empresas que «vieron aumentar su autoridad y su sueldo». Lo que convierte a la sucesión de pequeñas anécdotas y exposición de consejos en argumento es estar orientadas a la consecución de objetivos, más allá de las lecciones u opiniones que la voz narrativa quiera exponer. No en vano Carnegie invoca el lema del sociólogo y antropólogo Herbert Spencer así: «El gran objetivo de la educación —dijo Spencer— no es el conocimiento sino la acción, y este es un libro de acción». [60]

Daré ahora una idea del tipo de peripecias por las que atraviesa el protagonista y que a su vez recomienda atravesar a quien quiera lograr los objetivos propuestos. La exposición no puede ser exhaustiva, pero sí contempla los recorridos que se repiten con mayor frecuencia.

La socióloga Wendy Simonds establece una primera clasificación orientativa entre «máquinas de identidad» y «máquinas de crecimiento».[61] Simonds circunscribe la idea de «máquinas de identidad» a los libros basados en el análisis transaccional, que, en su opinión, en vez de sopesar los problemas, se limitan a proponer una vía para descubrir los motivos inconscientes de la propia conducta y la de los demás, lo que permitiría adelantarse en la competición de la vida. Dos libros representativos son *Juegos en que participamos* (1964), del psiquiatra Eric Berne, y *Yo estoy bien, tú estás bien* (1967), del psiquiatra Thomas A. Harris.

«Máquinas de crecimiento» alude, para Simonds, a un grupo de libros más centrado en el autoexamen de los propios pensamientos, experiencias y emociones. Ambos tipos, señala, parten de la premisa de que los individuos son responsables de aquello que les pase; a continuación aporta una extensa lista de aseveraciones en este sentido procedentes de distintos títulos, como de la autora de libros de autoayuda Louise H. Hay en *Usted puede sanar su vida* (1984): «Cada uno de nosotros es 100 % responsable de todas nuestras experiencias», o Wayne Dyer en *Tus zonas erróneas* (1976): «Eres la suma total de tus elecciones y con la dosis apropiada de esfuerzo y motivación puedes ser todo lo que elijas ser».[62]

Añado una tercera categoría que atañe a un buen número de libros publicados después de la investigación de Simonds: «máquinas de resiliencia». Frente a la resistencia, que tiene, en su uso cotidiano, un componente activo y de confrontación, de esfuerzo sostenido, tensiones y oposición a fuerzas aplicadas, la resiliencia, también conocida como «energía por deformación», traslada al punto de vista psicológico la capacidad de memoria física de un material para recuperarse de una deformación: no resistir, sino rebotar. Aplicado a las personas, el concepto fue introducido por el psicólogo Al Siebert a partir de sus estudios

con supervivientes, esto es, personas que habían logrado superar adversidades vitales extremas. Pronto Siebert recomendaría aplicar la resiliencia no solo a quienes se enfrentan a traumas emocionales graves, sino «a las personas básicamente sanas», con el fin de «mejorar cada vez más el manejo de los cambios turbulentos, la presión continua y los reveses que azotan la vida».[63] La finalidad última queda claramente esbozada en la contraportada de la edición española: «Esa capacidad para adaptarse a los cambios y a las crisis vitales es la clave para tener una vida saludable y productiva»; que los pequeños y grandes acontecimientos devastadores de una vida no impidan a quien los sufre seguir aportando plusvalía a quien pueda extraerla. No quiere minimizar la capacidad humana para afrontar la adversidad y extraer de ella fortaleza, sino llamar la atención sobre la pregunta que no se hace: de dónde procede esa «adversidad» (palabra que remite no solo al azar de la tragedia, sino, curiosamente y sobre todo, a lo contrario, lo opuesto, lo enemigo), qué responsables tiene, cómo podría ser evitable en otras circunstancias ganadas quizá mediante la lucha, así como sobre cuánta fortaleza es necesaria para qué y para quiénes y qué posibles demandas de justicia, equidad o razón conseguirían que tal vez hiciera falta un poco menos.

Si volvemos ahora sobre estas tres categorías y las interpretamos, dado el tiempo transcurrido, de un modo más amplio al de Simonds, es posible agrupar en ellas la mayor parte de las peripecias por las que atraviesa el protagonista de los libros de autoayuda y por las cuales se espera que se internen quienes los lean.

En el primer grupo, «máquinas de identidad», cabe incluir aquellas obras que ofrecen procedimientos para cambiar la percepción que el sujeto tiene de sí mismo: el «Soy mejor de lo que creo», la atribución de la culpa a determinados sujetos

tóxicos, la propuesta —fantástica o no— de remodelar el entorno cercano y encontrar espacios físicos que generen energía, la reconsideración de los propios objetivos por la vía de empequeñecerlos para que su adquisición resulte más sencilla y, por último, la distancia que media entre el llamado «pensamiento positivo» y el esoterismo: el amplio espacio comprendido entre la consideración de que una visión optimista puede generar un estado de ánimo fértil y la convicción —esta vez sí por completo fantástica— de que el mero deseo de algo y su visualización permitirá que el hecho suceda.

El segundo grupo, «máquinas de crecimiento», atañe a una posible peripecia del hábito y el conocimiento: aquellos libros que, a través de la terapia cognitivo-conductual y de una modificación constante, metódica, de hábitos de comportamiento, incluidos los comunicativos, proponen modos de cambiar la acción del sujeto en la parte que le concierne. Aquí tienen cabida libros que responderían a lo que el título de uno de ellos, obra del psicólogo Martin E. P. Seligman, formula como «Lo que puedes cambiar y lo que no». Hay lugar también para esa crítica de las convenciones heredadas señalada por Dolby, aunque seguramente no para la contradicción contenida en la clásica aseveración de la autoayuda: «No te comportas de la mejor manera porque has asumido —de forma, vale decir, inauténtica— unos valores que no son los adecuados, de modo que ahora te pido que asumas los míos, que sí lo son, y, por tanto, al mismo tiempo, que asumas la desconfianza hacia tu propio criterio —y autenticidad— en cuanto a la selección de los valores adecuados». En esta categoría se encuentran los libros centrados en el autocontrol, o el autodominio, que han proliferado en las últimas décadas. La profesora estadounidense Christine B. Whelan describe así la evolución en los libros del género publicados en Estados Unidos: «En las obras más

recientes, la ayuda se ofrece como una ventaja competitiva para incrementar las posibilidades de lograr un cambio satisfactorio».[64]

El tercer y último apartado, «máquinas de resiliencia», comprende los libros que se mueven en el espacio de aceptar la derrota, tal como rezaba el título de un artículo del suplemento del periódico *El País* (febrero de 2017), «Por qué un despido te puede hacer mucho más fuerte», o del realmente existente Instituto de los Fracasos Brillantes, junto con el resto de libros que incurren en la contradicción de alabar el fracaso, pero solo porque lo consideran un peldaño hacia el único valor no cuestionado, el éxito. Comprende también los destinados a construir el apartado que el escritor y periodista Arthur Bloch ha descrito como «víctimas sin verdugo»,[65] y las nuevas tendencias que, a través de la compasión o la atención plena, y el citado *mindfulness*, persiguen la aceptación de lo existente junto con el apaciguamiento del deseo y la crítica.

El sesgo de género atraviesa las tres categorías y hace que, en cada una de ellas, haya títulos especialmente dirigidos a las mujeres, sobre todo por lo que respecta a las relaciones afectivas. No obstante, según ha estudiado Simonds, las estrategias recomendadas son semejantes. El sesgo viene dado porque, al aumentar los títulos, aumenta también el prejuicio de que las mujeres no saben qué hacer con ellas mismas y de que esto «es comprensible porque a las mujeres siempre les han enseñado mal»,[66] excepción sea supuestamente hecha, claro, de los principios que encontrarán en el libro que tengan cada vez entre sus manos. No voy a detenerme en este sesgo, en la medida en que no pretendo que el texto posterior esté dirigido solo a las mujeres. Sí quiero celebrar la existencia de obras como la excelente *Por tu propio bien*, de la ensayista y activista Barbara Ehrenreich y de la periodista y también activista Deirdre English, escrita como réplica deliberada a ciento

cincuenta años de consejos de expertos a las mujeres, en la que las autoras supieron crear un destinatario en principio femenino sin incurrir en el paternalismo.

El cómico crítico George Carlin, en su conocido monólogo «List of People Who Ought to Be Killed», se refería así a quienes leen autoayuda:

> La parte que de verdad no entiendo es por qué llamar «autoayuda» a leer libros escritos por otros, cuando lo que se pretende es resolver o superar los problemas personales por uno mismo. Eso no es autoayuda; es ayuda sin más.

Desde el género se ha intentado explicar la paradoja aludiendo a que, sin el trabajo de quien lee, el libro no surtirá efecto. Con respecto al argumento, no obstante, el hipotético trabajo posterior a la lectura queda fuera. La historia que se narra es la historia de quienes ya hicieron la tarea recomendada y consiguieron sus objetivos. Y en una narración, siempre que hay un objetivo, suele haber un obstáculo. De eso trataré ahora, de dos categorías muy ligadas a la autoayuda: el obstáculo y el mérito.

### *El mérito como excedente*

Una cosa es lo que cuenta una historia, y otra lo que esa historia cuenta con lo que cuenta. Los libros de autoayuda cuentan la dimensión subjetiva del cambio vital, un cambio en positivo o ligado a promesas de mejora. ¿Qué cuentan con lo que cuentan? El subtexto de la historia, en la inmensa mayoría de los casos, es que ese cambio se hace posible, precisamente, a través del mérito individual y, por tanto, el mérito se instituye como el único margen de actuación accesible para el sujeto que

quiere cambiar. El mérito no es el esfuerzo ni el talento ni el conocimiento. Es una cualidad extrínseca, que sucede *a posteriori*, no hay mérito si así no es juzgado, recompensado o reconocido por una instancia exterior. Como telón de fondo tendríamos un difuminado darwinismo social —que en la autoayuda presupone la existencia de una, estimo, idílica e inexistente igualdad de oportunidades—; evocando las viejas palabras de Spencer:

> Durante todo el resto de su vida el individuo recibe beneficios proporcionales a su mérito, recompensas equivalentes a sus servicios; por mérito y servicios entendemos [...] la capacidad de satisfacer las propias necesidades, de procurarse alimento, de asegurarse un abrigo, de escapar a los enemigos. En competencia con los individuos de su propia especie y en lucha con los de otras especies el individuo degenera y sucumbe, o prospera y se multiplica, según sus dotes.[67]

La presencia del mérito en la autoayuda describe, y al mismo tiempo prescribe y legitima, la supervivencia del más apto. ¿Apto para qué? Para sobrevivir. ¿Para sobrevivir dónde? En esta sociedad. ¿Y cómo es esta sociedad? Una cuyo propósito —y hablamos solo de propósitos— no es, por ejemplo, que todo ser humano tenga, por el mero hecho de estar vivo, la oportunidad real de llegar a desarrollar sus facultades en condiciones no angustiosas, sino solo que todo el mundo tenga un teórico derecho a participar en circunstancias no discriminatorias en la carrera por alcanzar algunos de los pocos trabajos bien remunerados disponibles, asumiendo que las condiciones de partida son muy desiguales. El mérito rige como valor asociado al idílico principio de la igualdad de oportunidades, de tal modo que las recompensas terminan casi siempre en manos de quienes disponen de las ventajas necesarias para participar en la lucha por las recompensas, sin que en ningún momento se ponga en cuestión ya no solo las

condiciones en que se da la lucha, sino también su sentido.

Aun cuando el origen de la «nobleza de mérito» sea progresista y, en este sentido, un avance con el cual la burguesía reclama su papel en la historia frente a la restrictiva nobleza de sangre de la aristocracia, no deja por ello de ser un concepto que se cierra en falso sobre cualquier aspiración real a la igualdad. La profesora Roxana Kreimer lo ha tratado en su libro *Historia del mérito*, donde subraya lo que el mérito viene a ocultar, por ejemplo:

> Ya Mandeville, en el siglo XVIII, cuando la «nobleza de mérito» surgió con el propósito de desplazar a la «nobleza de cuna», advirtió con ironía que, aunque se postulara el ideal de que cada individuo ocupe en la jerarquía social el lugar que su talento determine, buena parte de los trabajos necesarios para la supervivencia de una sociedad «requerirían, no obstante, de alguien que trabaje». [68]

No circunscribo la idea del mérito a un principio ligado a la simple lucha por la igualdad económica. Tampoco lo entiendo como algo que se contrapone a la llamada «lucha por el reconocimiento», según un criterio que colocaría en una esfera aquellas reivindicaciones sociales vinculadas a la política de clase y en otra distinta las procedentes de una política de la identidad.

El valor del mérito, por lo que a este ensayo concierne, encuentra su correlato en la noción de «excedente capitalista». La autoayuda escoge aquellas cualidades, situaciones, saberes, habilidades o tecnologías que permiten participar en un entorno de competencia. Papalini, en un artículo sobre la domesticación de los cuerpos, afirma: «La literatura de autoayuda se presenta como aliada en la competencia, es decir, proporciona una ventaja comparativa contra los otros». [69] En la medida en que la falta de reconocimiento de una identidad,

por ejemplo, paralice al sujeto, o ralentice su marcha en la lucha por sobrevivir en un sistema competitivo, estos libros intervienen de la manera más obvia o de otras formas más sutiles. Napoleon Hill, autor de *Piense y hágase rico* (1990), cuenta la historia de Edwin C. Barnes, un inversor que deseaba hacer negocios con Thomas Edison y que finalmente lo logró:

> Cuando viajó a Orange, no se dijo a sí mismo: «Trataré de convencer a Edison de que me dé algún tipo de trabajo», sino: «Voy a ver a Edison para explicarle que he venido a hacer negocios con él».
>
> No se dijo: «Estaré alerta ante cualquier otra oportunidad, en caso de que no consiga lo que quiero en la organización de Edison», sino: «No hay más que una cosa en este mundo que estoy decidido a conseguir, y es asociarme con Edison en sus negocios. Quemaré todas las naves tras de mí y apostaré mi futuro a mi capacidad para conseguir lo que quiero».
>
> No se planteó en ningún momento retroceder. ¡Tenía que triunfar o morir![70]

La divisa es retórica, pero pone de manifiesto en qué tablero se está jugando la autoayuda. Tal y como ocurre con el capitalista, que no puede obtener beneficio solo para pasarse los años contemplando las estrellas, pues en algún momento necesita reinvertir parte de lo obtenido, renovarse para no quedar atrás, sucede que no hay espacio para una versión popular de la moral kantiana en el universo de la autoayuda, pero tampoco para cualquier idea de emancipación colectiva, de igualdad, justicia y bien común. El llamado «automejoramiento», propio del género acotado —y no, por ejemplo, de aquellos manuales que enseñan cómo reconocer setas venenosas o tocar la armónica—, vincula la necesidad del cambio personal al valor externo del proceso llevado a cabo y a la consiguiente, *merecida*, recompensa.

En la *Crítica de la razón práctica* (1788), con respecto a la

representación de aquellas acciones que pudieran elevar el alma y despertar el deseo de emulación, escribe Kant: «Si nosotros podemos traer en nuestra acción algo de lo lisonjero del mérito, entonces ya el motor queda algo mezclado con amor propio».[71] No hay aspiración ética en los libros de autoayuda. En ningún momento los autores pretenden juzgar la bondad de las acciones que proponen ni la rectitud de los propósitos con los que alguien se acerca a su libro. La pregunta sobre hasta qué punto el triunfo personal puede arrastrar en una sociedad competitiva el no triunfo, cuando no la caída, de otras personas, sencillamente no cabe. Por así decir, los libros de autoayuda proporcionan instrumentos para estar bien, o para estar mejor, y en este sentido no ponen en duda el reinado de una hipotética justicia del mérito, ni menos aún se plantean la pregunta sobre si esa justicia pudiera no ser, en verdad, justa.

En el ámbito de la filosofía del derecho se ha reflexionado por extenso sobre el concepto de «mérito» y sus relaciones con la igualdad. Ahora bien, ya se convenga con una u otra teoría, con un criterio u otro como propuesta posible para regular el futuro, el problema es que ninguna sociedad empieza desde cero. Los libros de autoayuda, en este sentido, no se plantean lo que *debe ser*, sino lo que *es*: cómo actuar y sobrevivir en el mundo —en cuanto concepto general casi nunca desglosado ni analizado en sus contradicciones— tal y como es ahora. No distinguen entre aquello a lo que llaman «la vida», esto es, las cosas que cierto azar produce, donde se encontrarían componentes como la lotería genética señalada por Rawls, y «la sociedad», con las normas elegidas, aceptadas o impuestas que intervienen sobre las consecuencias de ese azar, y a veces sobre el propio azar, desde, pongamos, el aumento de casos de cáncer en torno a barrios obreros próximos a determinados complejos industriales hasta las repercusiones del estrés continuado en un

entorno de carencias económicas en el desarrollo de la corteza cerebral y el consiguiente desarrollo de determinadas capacidades, o la distinta solidez de los edificios frente a un desastre natural, etcétera.

Richard Wilkinson y Kate Pickett han demostrado en su libro *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva* que «la reducción de la desigualdad puede ser un potente nivelador de nuestro bienestar psicológico», llamando la atención sobre el hecho de que «siempre que sale a relucir la psicología, la discusión tiende a centrarse casi exclusivamente en remedios y tratamientos individuales».[72] Y entonces, advierten, el pensamiento político se paraliza. Considero, con la profesora Rosario Ruiz Castro, que «la constitución del sujeto se hace en torno a criterios que son en realidad los fines y objetivos de una racionalidad política concreta».[73] Entiendo que la racionalidad no siempre se produce *a priori*, que tampoco es siempre nítida, ni por completo deliberada. Pero existe una relación dialéctica en la producción de la subjetividad llevada a cabo por los libros de autoayuda que no es de dirección única. En este sentido, reproduzco un nuevo fragmento del artículo de las sociólogas Salmenniemi y Vorona sobre la lectura de la autoayuda en la rusa postsoviética:

> Los entrevistados forjaron un vínculo profundo entre unos macrocambios socioestructurales y las subjetividades que habían encarnado. Creían que la inseguridad general y la inestabilidad de la vida cotidiana en Rusia originaban estrés y agotaban psicológicamente a la gente, y muchas veces se comparaba este estado de cosas con el orden social, estable y previsible, del antiguo régimen soviético. Esto decía Ekaterina, una directora comercial de cuarenta y cinco años: «Creo que durante la época soviética la gente no tenía tantos problemas. A gran escala, la gente vivía con la fantasía de que estaba completamente protegida. Sus hijos podrían ir a campamentos de verano, y, si querían, podrían empezar a estudiar en un instituto

> universitario o ir a trabajar a una fábrica, y les darían un piso. Uno no tenía que preocuparse por nada. Y por eso muchos de los problemas psicológicos que padecemos hoy no existían entonces». [74]

Al margen del conocimiento y posterior juicio que se pueda tener acerca de la vida real en un estado de transición hacia el socialismo como fue la Unión Soviética, y al margen de los posibles problemas relativos a multitud de ámbitos ajenos al estudio citado, creo que este corrobora la idea de que esa dimensión subjetiva del cambio personal abordada en los libros de autoayuda obedece a la necesidad, propia de un entorno capitalista, de invertir ese cambio para poder competir mejor.

En los libros de autoayuda se produce una extraña contradicción: aun cuando la base del mérito es, precisamente, la esperanza de que sea justamente recompensado, las ideas de justicia e injusticia son, sin embargo, blanco de críticas y algo que se sugiere, como mínimo, no tomar en consideración. Así sucede, por poner dos ejemplos entre miles, en el conocido *Quién se ha llevado mi queso* (1998), del escritor y psicólogo estadounidense Spencer Johnson, que propone deshacerse del sentimiento de injusticia por los cambios impuestos:

> Mientras que Fisgón y Escurridizo, los personajes a emular según el libro, se habían puesto en movimiento con rapidez, Hem y Haw seguían con sus indecisiones y exclamaciones. Despotricaban y desvariaban ante la injusticia de la situación. Haw empezó a sentirse deprimido. [75]

O en el clásico *Tus zonas erróneas*, donde el psicólogo Wayne Dyer afirma:

> Estamos condicionados a buscar justicia en esta vida; y cuando no lo conseguimos sentimos enfado, ansiedad o frustración. En realidad sería igualmente productivo que buscáramos la fuente de la eterna

> juventud o algún otro mito por el estilo. La justicia no existe. Nunca ha existido y jamás existirá. Simplemente el mundo no ha sido organizado de esa manera. Los gorriones comen gusanos. Eso no es justo para los gusanos. Las arañas comen moscas, lo que no es justo para las moscas. Los pumas matan coyotes. Los coyotes matan tejones. Los tejones matan ratones. Los ratones matan insectos. Los insectos... No tienes más que observar la naturaleza para darte cuenta de que no hay justicia en este mundo.[76]

En la ley de la selva no hay justicia, sino competencia. Ahora bien, como hemos visto, los libros de autoayuda eluden el conflicto. Por eso necesitan —y cabe usar la clara síntesis de Luis Eduardo Aute— aquel «reverso de la guerra: la medalla», vale decir, el mérito. No se trata nunca de luchar sino, en cierta manera, de concursar. Convengo aquí con las palabras del sociólogo César Rendueles, para quien los privilegios legítimos son aún peores que los espurios:

> Las desigualdades sociales son en sí mismas degradantes, tanto para el que las disfruta como para el que las padece. No importa si son merecidas o la situación absoluta de los que peor están. Nos impiden a todos llevar una vida buena.[77]

Rendueles acude a continuación al libro de Wilkinson y Pickett para afirmar que esta idea no es solo una tesis ética, sino también un hecho empírico. No se trata de condenar el uso de los méritos comparativos como mero sistema de elección que pudiera ser útil, con todos los reparos de no discriminación, que, a mi entender, deberían aplicarse bastante más allá de los supuestos clásicos de raza, sexo, religión, orientación sexual, renta. Cuestiono la idea de atribuir el valor a quien lo realiza y no al trabajo mismo, a Mozart, vale decir, y no a su música, siempre con precaución, pues incluso tal atribución puede convertirse en un modo de determinar lugares

privilegiados para las personas en la sociedad. Cuestiono que exista una diferencia entre el valor de, pongamos, el trabajo de quien alimenta, cuida, limpia el cuerpo que elaborará o que elaboró un gran teorema y el valor del trabajo de ese cuerpo asistido.

Regreso a la comparación con el excedente. Sé que la realidad es compleja y que muchos otros factores intervienen en el relato y en el sentido de un libro de autoayuda tanto como, de otro modo, intervienen en la competencia entre industrias. La comparación puede ser útil para iluminar la cara velada de un concepto. En el campo de la industria y el mercado, desde Marx sabemos que el motor de la competencia es el beneficio obtenido a través de la plusvalía. El elemento del valor de uso aplicado a los productos, si bien puede estar presente, decae en función de la necesidad del beneficio, y de este modo vemos triunfar empresas con productos mal hechos, que generan efectos secundarios no queridos, que no satisfacen necesidades sino que las crean, mientras otras con proyectos de mayor valor de uso caen por no haber podido competir o ni siquiera son imaginadas. Así también sucede que el mérito propuesto en los libros de autoayuda no aparece ligado a valores de uso sociales, sino a valores de «competencia», aun cuando esta palabra a menudo se soslaye. Los temperamentos se convierten, de este modo, en mercancías susceptibles de tener valor de cambio.

¿Y qué sucede cuando el mérito se proyecta sobre prácticas, contenidas en los libros, que realmente ayudan a vivir? Se dirigen al desvalimiento de sujetos privados de cualquier otra interlocución a ese respecto y les proporcionan consejos que producen alivio, y enseñan visiones del mundo difícilmente accesibles, si no es por ese medio, para el sujeto en cuestión. Reproduzco ahora un caso del libro de Dyer —libro que, como la mayoría de los citados del género, se sigue reeditando cada

año— para responder con él a la pregunta:

> Judy llevaba cinco años de casada y se quejaba de que no era feliz en su matrimonio. [...] Para Judy, su matrimonio debía funcionar según una lista de comparaciones. Una para ti, otra para mí. Todo tenía que ser parejo y justo. Si yo hago esto de esta manera, tú tienes que hacerlo igual. No es extraño que se sintiera herida y llena de rencores todo el tiempo, más preocupada de ajustar cuentas y reparar injusticias imaginarias que de examinar y quizá mejorar su vida conyugal.
>
> La búsqueda de justicia de Judy era un neurótico callejón sin salida. [...] Si ella dejara de buscar equidad y hacer cuentas y empezara a tratar de obtener las cosas que quiere sin pretender que sean los demás los que se las brinden, o sea sin tener que depender de los demás, entonces es seguro que sus relaciones podrán mejorar. [78]

Cabe suponer que muchas parejas se habrán sentido, en efecto, aliviadas al conocer formas de abordar los supuestos incorrectos en una relación de pareja o en cualquier otra relación humana construida sobre la libertad y el respeto. Los medios de producción de subjetividades intervienen en estos supuestos incorrectos cuando inculcan la idea de «echar cuentas» en relaciones supuestamente libres en las que reina el afecto, y crean a su vez la necesidad de acudir a tecnologías del yo para librarse de esos supuestos. Algunos libros abordan, como veíamos, estas cuestiones al hacer explícita su crítica a las convenciones heredadas, aun cuando pocas veces se planteen la genealogía de tales convenciones. En otros casos, y este parece ser el de Dyer, se culpa al sujeto de haber interiorizado la convención y se describe su búsqueda de justicia como un comportamiento «neurótico».

Con respecto al caso concreto, real, de la paciente de Dyer, es de suponer que habría un seguimiento y apoyo posterior, del cual no hay datos para emitir opinión alguna. Ahora bien, en la

medida en que Judy se convierte en personaje, hay unas cuantas preguntas narrativas que, a mi parecer, deben hacerse: ¿tiene un salario y/o patrimonio que le permita imaginar un futuro sin su marido como algo posible al margen de que sea o no deseable? Si no los tiene, ¿qué posibilidades reales de acceder a ambos le ofrece su entorno social? ¿Tiene dinero propio? ¿Cuánto cuesta el tratamiento del psicólogo Dyer? ¿Quién lo paga? ¿Cuál es la formación de la paciente? ¿Cómo han sido educados sus hijos? ¿De cuánto tiempo *libre* dispone? ¿Cuáles, si las hay, son sus redes de pertenencia colectiva? Volviendo a Holzkamp, ¿cuál es su capacidad de acción? O, dicho de otro modo, ¿cuánto margen narrativo tiene Judy para decidir qué quiere y ponerse a «buscar los modos para lograrlo, independientemente de lo que el resto del mundo quiere o hace»?

El problema del mérito, cuando se utiliza al mismo tiempo como motor y justificación de la narración, es que devora estas preguntas y las sustituye, en exclusiva, por la habilidad, una *techné* emocional y cognitiva que, al parecer, puede adquirirse solo mediante el esfuerzo y el buen consejo. En este sentido comparto, pero con matices, la conclusión final de Illouz en su estudio sobre lo que ella denomina el «espíritu terapéutico». Tiene sentido asimilar, como hace ella con respecto al discurso terapéutico, el relato de estos libros con las siguientes palabras de Weber, escogidas por Illouz para rematar su propio texto:

> Al tratar el sufrimiento como un síntoma del odio entre los dioses y como un signo de una culpa secreta, la religión ha venido a satisfacer una necesidad psicológica muy general. Muy rara vez el afortunado está satisfecho con el hecho de ser afortunado. Más allá de ello, necesita saber que tiene derecho a ser *afortunado*. Quiere saber que él lo «merece» y, por sobre todo, que lo merece en comparación con otros. Desea que se le permita creer que el menos afortunado también experimenta simplemente lo que debe. La buena fortuna quiere así

«legitimar» la fortuna.[79]

La segunda vuelta, el deseo de creer, tal vez necesidad creada, y la obtención del mecanismo para lograrlo, para convencerse de que las personas infortunadas merecen su infortunio, condensa lo peor, lo más siniestro, de la idea del mérito. Tal razonamiento, implícito a menudo en los libros de autoayuda, viene curiosamente a rebatir en parte el enfoque pragmatista de Illouz, más centrado en la capacidad de la autoayuda para generar valor a través del desarrollo y perfeccionamiento del espacio de la intimidad que en el análisis de sus consecuencias éticas y políticas. La objeción que hago a la pertinencia de aplicar sin matices el razonamiento de Weber a los libros de autoayuda procede del papel de cierre que cumple en el libro de Illouz. A mi entender, aun cuando el mecanismo descrito por Weber esté latiendo en la mayoría de estos libros y deba ser desmontado y rebatido a cada paso, de ello no cabe concluir, como señala Illouz con respecto al discurso terapéutico en conjunto, que los libros de autoayuda pretendan reducir «la perturbadora pregunta en relación con la distribución del sufrimiento (o teodicea) —¿por qué los inocentes sufren y los malos prosperan?— [...] a una banalidad sin precedentes».[80] Estos libros, estimo, no suelen plantear la pregunta filosófica del porqué, sino la pregunta narrativa del cómo, y también, a veces, la pregunta, diremos, filosófico-narrativa, esto es, política, del para qué.

La pregunta narrativa que late en cada historia es «¿Qué pasó?», y, por tanto, a mi juicio, y dado que no considero posible separar forma y contenido, «¿Cómo pasó?». Existen, desde luego, numerosos libros de autoayuda a los que cabe calificar de inmorales, repugnantes y fraudulentos. Así sucede, por ejemplo, cuando se lee en Louise H. Hay: «Liberar el resentimiento llega incluso a sanar el cáncer» o «somos

nosotros los creadores de todo lo que llamamos “enfermedad” en nuestro cuerpo»,[81] o cuando, en relación con el trabajo, se afirma, «De usted depende», y se aconseja repetir el siguiente, digamos, conjuro:

> En el mundo siempre hay gente que busca de mis servicios y yo siempre puedo elegir aquello que más me gusta hacer. Me gano bien la vida haciendo algo que me complace y para mí el trabajo es fuente de júbilo y placer.[82]

Y existe también la tendencia —atribuida por Illouz a la psicología clínica— a entender «el sufrimiento como el efecto de emociones mal manejadas o de una psiquis disfuncional, o incluso como una terapia necesaria para el propio desarrollo emocional».[83] Pero si los libros de autoayuda cuentan una historia —o si pueden leerse como libros que cuentan una historia—, lo que esa historia suele decir no es, a modo de ejemplo y en gran parte de los casos, que aquella persona a quien se le cae la casa encima merezca esa desgracia: dice que esa persona, mediante un comportamiento meritorio, puede afrontar la situación y, en los peores libros, llegar a resolverla por completo. Y como siempre sucede en un relato, la pregunta por lo que se dice lleva incorporada lo que no se dice, la pregunta por los actos y los procedimientos excluidos.

Lo que no se dice, con respecto a esta idea del mérito necesario para llevar a cabo la conformación del yo, es la derrota que viene de fuera, sea a través de acciones externas —imposición de presiones laborales, patriarcales, económicas, políticas—, sea mediante condiciones de vida, familiares, afectivas, biológicas, y entiendo aquí la lotería biológica —que incluye y va más allá de la genética— como algo que, a su modo, viene de fuera. Al utilizar la palabra «fuera» no pretendo que haya una línea clara de separación entre una presión

exterior y un mecanismo psíquico dañado, o incluso azarosamente fracturado, que luego debe seguir haciendo frente a la vida diaria con esa fractura. Soy consciente de la dificultad para establecer una genealogía simple de la vulnerabilidad; me limito a enfatizar lo eludido, lo apartado por el género. Lo que no se dice —o se menciona por la vía de menospreciarla e insistir, precisamente, en restarle toda importancia— es la desigualdad en el margen de maniobra, en la capacidad de interpretación y de acción. Lo que no se dice es el punto de partida diferente de cada persona que lee. Lo que no se dice son las consecuencias de haber despojado al mérito de cualquier suspicacia crítica. Y lo que no se dice es qué instituciones, si las hay, o qué poderes poseen la capacidad de establecer los objetivos que busca el mérito, la capacidad consiguiente de convertir la lectura de libros de autoayuda en una necesidad, y la de conceder o denegar los castigos y recompensas que darán, o no, carta de naturaleza a ese trabajo de conformación del yo.

Con respecto a posibles subversiones del género, sería interesante explicitar cuáles son las instituciones o poderes que pueden dispensar o denegar el mérito, y plantearse cómo debe ser alterado el relato si se quiere cuestionar o dejar a un lado el valor del mérito en cuanto categoría explicativa válida para comprender y, en cierta medida, justificar el funcionamiento de la sociedad actual. Sin olvidar, al mismo tiempo, que hay en el género —y cabe, por un momento, librarlo de sospecha— voluntad de consuelo. Colocar la responsabilidad en el sujeto responde también al afán de entregarle herramientas, no siempre inútiles, para afrontar lo difícil.

*El obstáculo para lograr el mérito*

En lugar de al conflicto, la narración de autoayuda acude al obstáculo como elemento que introduce tensión dramática, por tratarse de una circunstancia colateral que afecta a la consecución del objetivo. Los planteamientos oscilan entre el sentido común, que avisa de que los obstáculos no desaparecerán mágicamente, y el pensamiento mágico de quien, como el comunicador audiovisual chileno y presidente de la Federación Internacional de Coaching Humanista, Alejandro Guelfand, asegura:

> Si usted dice que va a hacer algo… y después no lo hace, su cerebro se daña físicamente… ¡Cuídelo!
>
> Todo está a tu alcance, disponible ahí, frente a ti… en este momento. La mayoría de los obstáculos son imaginarios, el resto… son temporales.
>
> Cuando usted deja de prestar atención a los obstáculos, estos, mágicamente, desaparecen.[84]

Por absurdas que puedan resultar estas palabras, pertenecen a una corriente de la autoayuda que ha vivido su momento cumbre con *El secreto*, de Byrne, a su vez una recopilación de los pensamientos de veintisiete «pensadores inspiracionales», traducido y vendido por millones en multitud de países, ante el cual, como señala con humor Ehrenreich, «los críticos no sabían ni por dónde empezar».[85] Su esencia está en la llamada ley de la atracción, formulada así por Byrne: «Todo lo que llega a tu vida es porque tú lo has atraído. Y lo has atraído por las imágenes que tienes en tu mente. Es lo que piensas. Todo lo que piensas lo atraes». Ehrenreich desmonta en apenas doce páginas las contradicciones y falsedades del libro y termina refiriendo la anécdota del presentador Larry King, quien, tras haber invitado a su programa a varias personas

dedicadas a impartir cursos basados en *El secreto*, reaccionó ofendido ante la seguridad con que una de ellas afirmaba que estaba en ese programa porque lo había deseado y porque la ley de la atracción había funcionado haciendo que King la convocara. Ehrenreich comenta:

> Fue una situación en la que no suele verse un presentador famoso: la de tener que recalcar que él, Larry King, no era solo una imagen que cualquiera podía poner en su tablón [en alusión a la técnica recomendada de poner en un «tablón de visión» imágenes de aquello que se desea y atraerlo], sino un ser independiente con voluntad propia.[86]

La corriente de la autoayuda basada en la ley de la atracción carece de cualquier base científica, ya sea cuando alude a vaguedades de mecánica cuántica, ya cuando intenta convertir el pensamiento mágico en un procedimiento mediante el cual obtener joyas, parejas, dinero o simplemente saltarse una cola de gente que está esperando y eludiendo la posibilidad de que esas personas utilicen a su vez el mismo pensamiento. Ahora bien, el hecho de que un libro así no solo exista, sino que haya ejercido influencia, ocupado espacios mediáticos, creado clubes de seguidores, se haya comprado, regalado, difundido y haya sido leído a solas en millones de cuartos, bibliotecas, asientos de metro o autobús por personas que querían y necesitaban encontrar en sus palabras una solución imaginaria para los obstáculos reales de su vida, obliga a pensar hasta qué punto la irracionalidad, la inmadurez y la huida del pensamiento son los valores reales que están detrás de las declaraciones vacuas sobre los grandes valores opuestos y nunca efectivamente defendidos.

*El secreto* representa a un sector de los libros de autoayuda, pero hay otros. La rama más razonable de este género

transmite que los obstáculos no van a desaparecer mediante la magia, sino a través del trabajo de la persona que lee el libro y se ayuda a sí misma poniendo en práctica los consejos y programas de acción que en él ha encontrado. Covey, en *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva* (1989), explica: «El falso encanto de la ética de la personalidad, su atractivo general, consiste en pretender alcanzar la calidad de vida de una forma rápida y sencilla —efectividad personal y relaciones ricas y profundas con otras personas— sin pasar por el proceso natural de trabajo y desarrollo que la hace posible».[87]

En la misma línea, Albert Ellis se desmarca de forma expresa cuando describe «lo que muchos libros de autoayuda recomiendan despreocupadamente hoy en día: grandes dosis de misticismo, religiosidad y utopismo».[88] De ahí que en sus libros esté muy presente el obstáculo entendido como principio activador de los problemas, como suceso que bloquea o frustra los objetivos del sujeto. Ellis fue el fundador de la terapia racional emotiva conductual, conocida por sus siglas TREC. Sostiene que, entre lo que las personas califican de obstáculo o problema —y que comprendería situaciones tan distintas como haber sufrido malos tratos en la infancia o no haber resultado elegido tras una entrevista de trabajo— y las consecuencias emocionales que ese hecho provoca y que causan sufrimiento, existe un sistema de creencias irracionales que contribuyen a que el sufrimiento aumente. Ellis afirma que es posible debatir con esas creencias y cambiarlas. Sus ideas dan señal de esa línea irregular y fracturada que media entre los consejos y explicaciones que ayudan a vivir en este mundo inseguro, desprotegido y poco luminoso y aquellos otros que terminan cargando sobre los individuos el peso de sus desdichas. Las propuestas de Ellis acerca de cómo los pensamientos erróneos pueden provocar un bucle de conductas inadecuadas y sentimientos estancados se insertan en el entorno de la

psicología cognitiva conductual que aquí no se aborda.

No cabe poner en duda que el pensamiento influye en la conducta y en el sentimiento, que esta influencia se produce desde cada una de las tres instancias en las otras dos y que intervenir sobre aquello en lo que es más sencillo intervenir, esto es, el pensamiento y la conducta, puede tener consecuencias beneficiosas. Por lo que respecta a su relato de autoayuda, sí diremos que esas propuestas parten de la realidad social tal como está configurada. Por tanto, no son sus postulados, sino el alcance de su enfoque narrativo, lo que aquí se cuestiona. El número y la cualidad de los obstáculos que la ficción de autoayuda podría abordar se amplía sustancialmente cuando se distingue, a diferencia de lo que hace Ellis, entre las reglas de la realidad y algunas reglas determinadas y no naturales, sino generadas por formas de organización social impuestas. Esta diferencia alberga la historia de los movimientos emancipatorios y las distintas acciones transformadoras que han ensanchado la existencia humana.

Los de Ellis son libros de divulgación amparados en la práctica de la terapia. Aun así, su obra está llena de expresiones del tipo «hasta cierto punto» con las que se aleja de las falsas promesas habituales en el género:

> No es que la TREC (como algunos cultos extremistas) diga que usted es el único responsable de su malestar. No es así; como señalé antes, su biología y sus aprendizajes influyen en usted, y también le ayudan a trastornarse. ¡No obstante!, usted controla, hasta cierto punto, su destino emocional.[89]

Ellis asegura que, a diferencia de otras terapias, la TREC comprende más aspectos, puesto que tiene «una visión de todos —incluyéndole a usted— como personas que influyen y son influidas por los demás y el entorno que les rodea».[90] Su

ambición, sin embargo, es modesta, en el sentido de que no promete acabar con los obstáculos o, en su terminología, acontecimientos activadores que impiden al sujeto conseguir su objetivo, sino solo con las consecuencias emocionales contraproducentes para el sujeto por causarle sufrimiento y, al mismo tiempo, perturbar su capacidad de alcanzar ese u otros objetivos. Para exponer sus teorías se remonta a los estoicos y cita a Epicteto: «No son las cosas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de esas cosas».

Elijo a Albert Ellis como muestra de ese conjunto de libros o, a veces, de parte de consejos de algunos libros que procuran no incurrir en la negación de la realidad o en las falsas promesas:

> No hay una manera mágica y fácil de cambiarnos a nosotros mismos. El optimismo y la esperanza no lo harán. Las plegarias y las súplicas no lo harán. Conseguir el apoyo y el amor de los demás no lo hará. ¡Ni siquiera este libro lo hará! Todas estas cosas pueden ayudarle a *sentirse* mejor.[91]

Y, sin embargo, los libros de Ellis, pese a la utilidad de las herramientas que proporcionan para aliviar numerosos errores cognitivos, permanecen dentro del ámbito de la autoayuda, en la medida en que circunscriben el cambio al sujeto —«solo *usted* puede cambiarse a sí mismo»—,[92] prescriben, para ello, el esfuerzo ligado al mérito y asumen que la capacidad de acción atañe a las cosas tal como son: el problema es no sufrir si alguien se encuentra con el obstáculo de que hayan escogido a otra persona tras la entrevista de trabajo, pero esto nunca se relaciona, por ejemplo, con qué papel cumple el paro forzoso en una sociedad concreta.

El obstáculo se presenta como un hecho que forma parte de la vida, sin que a la terapia le interese combatir sus causas, sino solo afrontar las consecuencias una vez aceptadas. En Ellis hay

cabida para ese «altruismo egoísta» mencionado por Dolby al que aludimos en el apartado «Acción y conflicto», con un enfoque en los límites de la acción individual no conflictiva; por decirlo en los términos de Ellis, una persona que rechace tenazmente amargarse la vida podrá trabajar de manera más eficaz en los objetivos que se proponga, ya sean estos ascender en su empresa, disfrutar de una película o tratar de que disminuya la pobreza en el mundo. El psiquiatra Guillermo Rendueles, en el libro colectivo *Salud mental y capitalismo*, y en alusión a la terapia racional cognitiva de la que la TREC sería una rama, se distancia de este modo:

> Los presupuestos éticos de esta escuela no pueden ser más explícitos: bueno-malo en el hombre son categorías erróneas que deben ser abolidas mediante ejercicios cognitivos que las sustituyan por categorías como adaptativo-desadaptativo, apropiado-inapropiado, beneficioso-perjudicial.[93]

¿Se está pidiendo crítica social a un género cuyo objetivo es otro diferente? La cuestión es que, al menos en una historia, en un relato sobre la posible transformación del yo, no hay manera de instituir la crítica social como una disciplina aparte o que se mantenga fuera de la interpretación, dado que no existen yoes ni subjetividades que puedan construirse desde el vacío, ni hay manera de adaptarse a un entorno que no incurra o bien en indiferencia o aceptación, o bien en crítica y tensión dialéctica.

Cabe aplicar las palabras de Eva Illouz con respecto a las novelas a las narraciones de autoayuda: «Una novela no solo organiza posiciones y tensiones sociales en una historia, sino que implícitamente expresa un punto de vista político, que justifica o cuestiona esas posiciones y tensiones».[94]

El crítico cultural inglés Mark Fisher, en su libro *Realismo*

*capitalista*, se refiere a la «privatización del estrés» e insiste en que, además del papel central desempeñado por el régimen farmacológico, es preciso tener presente la función que cumplen prácticas como la psicoterapia. Acude a la idea del terapeuta radical David Smail para quien la frase de Margaret Thatcher de que «no existe algo así como la sociedad, solo existen los individuos y las familias» encuentra «un eco subterráneo en casi todos los abordajes psicoterapéuticos en la actualidad».[95] Fisher acuña la expresión «emprendedurismo psíquico» para referirse al discurso que, como en la economía, hace descansar el éxito de la empresa en el mérito de quien la emprende, al margen de las estructuras visibles y las subyacentes entre las cuales se tiene que desenvolver.

Termino con una observación de Guillermo Rendueles aplicada a la escuela, pero que condensa el problema del obstáculo y el mérito en este género: «La escuela para todos no es la escuela de todos».[96] Si aplicamos su afirmación a la vida, y a lo que los libros de autoayuda denominan «la vida», el resultado es: la vida para todas no es la vida de todas. Cuando el dolor, el sufrimiento o la simple dificultad para seguir adelante se convierten en un obstáculo casi imposible de vencer, nada hay en estos libros que invite a cuestionar la concepción del sistema educativo, vale decir, la organización de la vida, en nuestras sociedades capitalistas, sistema concebido hoy como un cedazo para que pasen unas personas y otras se adapten, mutilen sus características o se queden atrás. El obstáculo, como en tantas narraciones, hace las veces de prueba que debe ser superada. Sin dejar cabida a la pregunta del porqué y el para qué hay que superarla. Pues la respuesta, como veíamos, está ya dada en el concepto implícito de «mérito». Me permito acudir a un fragmento de una de mis novelas, *El padre de Blancanieves*:

> La fragilidad no conmueve porque sí. En el caso de las algas, el hecho de ser en extremo dependientes de los aspectos físicos y químicos del medio circundante las convierte en bioindicadores de las variaciones ambientales. Con los sujetos frágiles sucede algo parecido: son los primeros en caer y su caída alerta de las variaciones ocurridas en el medio, entre las cuales a menudo sobresale la degradación. [97]

No niego, en fin, que en ocasiones sea útil para el bienestar de la persona superar pruebas, ni que algunos de los consejos que los libros brindan puedan calmar su angustia. Señalo que la ausencia de estas preguntas influye en la incapacidad de imaginar organizaciones sociales diferentes. Con esta mención a la capacidad imaginativa tampoco acudo a lo que algunas personas calificarían de voluntarismo revolucionario. Afirmar que es posible vivir de otra manera, sostener que lo que hay no es lo único posible, no son meros enunciados vacíos, sino que se vinculan a un cambio en la capacidad de acción de quienes los aplican, sea por el encuentro con una comunidad en proceso de liberación, sea por otra conjunción de factores internos y externos.

Planteo la necesidad urgente de ampliar el campo de indagación para lograr exponer esas formulaciones en el horizonte de lo inmediato y no solo en el de las transformaciones emancipatorias aún por llegar.

Entretanto, las metamorfosis suceden deprisa. «¿Votó alguna vez el lector al respecto de la forma del ciberespacio?», se pregunta Yuval Noah Harari en *Homo Deus*. Evidentemente no, aun cuando por omisión, inercia y violencia se haya asumido. Este mismo déficit democrático y deliberativo es aplicable a otros espacios que repercuten o repercutirán directamente en la desesperación de las personas, así sea el declive energético y el desabastecimiento o la situación descrita por Raymond Williams, en la cual «las energías de una mayoría de seres

humanos están siendo orientadas, bajo una presión estricta y por lo general irresistible, hacia los fines establecidos por una minoría».[98]

## Dos itinerarios diferentes

### *The Art of Demotivation (2005)*

Lejos de recurrir al mérito como instancia valiosa, *The Art of Demotivation* se ocupa de la impotencia, del hecho de que nadie recibe un salario por creer en el poder de sus sueños. Su autor es E. L. Kersten, cofundador de la empresa Despair, Inc., dedicada a diseminar, se nos dice en la solapa, «contrasabiduría». Se presenta en la portada como «una guía visionaria para transformar el activo menos valioso de su compañía: los empleados», y su ilustración es el clásico emoticón amarillo con ojos negros y sonrisa feliz, del cual parte una flecha hacia un engranaje amarillo y negro del mismo tamaño. No obstante, bajo la primera camisa del libro hay una segunda con una falsa portada de un supuesto libro titulado *Ethics, Integrity and Sacrifice in the Workplace*, escrito por el supuesto autor Clarke N. Westerne. Su función se explica en el prólogo: «Por el bien de su compañía y quizá por su propia seguridad, se recomienda sustituir la primera sobrecubierta por la segunda inmediatamente. Esto convertirá al libro en invisible para sus empleados, quienes carecen de interés en esas materias». Es, pues, un dispositivo irónico.

Ahora bien, la ironía presupone una doble audiencia, acorde con la distancia entre lo que el autor afirma literalmente y la intención crítica contenida en esa afirmación. En el caso de Kersten todo parece indicar que el segundo destinatario, el receptor de la intención crítica, el que podrá beneficiarse más

inmediatamente de percibir, gracias a su libro, todo lo que la retórica motivacional del trabajo calla, no es el gran colectivo de personas trabajadoras a quienes se buscaría soliviantar, sino uno más pequeño de mandos intermedios que deben padecer amplias variedades de ese lenguaje hipócrita. Y la intención del libro, proporcionarles armas para desbaratarlo.

En los últimos años, y sin ninguna intención irónica, se han puesto en cuestión los supuestos beneficios asociados a la felicidad de los trabajadores: mayor compromiso, menos absentismo, etcétera. Los investigadores Carl Cederström y André Spicer, autores del libro *The Wellness Syndrome*, hablan de una corriente reciente de estudios que discute la idea de que la felicidad, ligada a la satisfacción en el trabajo, aumenta la productividad. Mencionan un estudio realizado en los supermercados de Reino Unido que «incluso sugería una posible correlación negativa entre la satisfacción en el trabajo y la productividad de la empresa: cuanto más desgraciados eran los empleados, mayores eran los beneficios».[99 ]Según Cederström y Spicer, aunque haya estudios que afirman lo contrario, si se considera el conjunto de estos, se observa que la correlación entre felicidad y productividad es relativamente débil.

Cuesta imaginar, digamos esta vez con sarcasmo, las referencias que habrán tomado esos estudios para hablar de personas trabajadoras de supermercado —o de cualquier otra actividad mal pagada, con malas condiciones laborales, y, casi podríamos decir, de cualquier trabajo por cuenta ajena con explotación y sin autogestión— felices y laboralmente satisfechas y con relación a qué idea de la vida se está midiendo la supuesta felicidad. No parece que haya habido demasiado tiempo, si es que ha habido alguno, para valorar los efectos de una era gozosa y plena de alegría y bienestar en el trabajo. En efecto, en el estudio citado, obra de Rhian Silvestro,

[100] la satisfacción se juzga a través de medidas «fuertes», como la lealtad, entendiendo por ella la duración del tiempo de servicio y su tendencia a recomendar la cadena como lugar de trabajo a familiares y amigos —sin que se mida la necesidad de trabajar de estos amigos y familiares—, y de otras «blandas», como la percepción por parte del empleado del ambiente físico en el supermercado, y de su capacidad para intervenir en el desempeño de sus funciones en la tienda o en la experiencia del cliente. Quedan fuera del estudio el sueldo, la capacidad de intervenir en las condiciones de trabajo o en la organización de la empresa, la de encontrar un trabajo mejor, etcétera. En el estudio se comenta, por otro lado, que la correlación inversa entre satisfacción y productividad no sorprendió a los dueños de los supermercados, quienes asumían que en las grandes cadenas —donde la supervisión era más estricta, el estrés mayor, la rotación también mayor, y menor, por tanto, el espíritu de equipo entre los empleados— la productividad aumentaba y la satisfacción, sin embargo, disminuía. Aunque en el estudio se advierte que el tamaño del supermercado es una variable crítica, no se la investiga. De ahí que pueda acabar siendo citado —así Cederström y Spicer— como muestra de la posible correlación negativa entre la satisfacción en el trabajo y la productividad. Por supuesto, el estudio se mantiene por completo al margen de consideraciones políticas, por ejemplo, hasta qué punto una sociedad debería elegir dar prioridad a una situación laboral sin angustia, siquiera sea para evitar los comportamientos de «agresión desplazada» descritos por Richard Wilkinson y Kate Pickett, comportamientos que

> incluyen al hombre que es humillado por su jefe y al llegar a casa grita a su mujer y a sus hijos; el clima de agresión en los lugares de trabajo, cuando los supervisores tratan a los trabajadores de manera injusta; la forma en que las comunidades desfavorecidas reaccionan ante un flujo

masivo de inmigrantes; y cómo los reclusos que sufren acoso lo pagan con los de nivel inferior —en especial los condenados por delitos sexuales— en la jerarquía de la cárcel.[101]

El estudio fue citado, también sin suspicacia, en las páginas del suplemento «Negocios» de *El País* (junio de 2017) en un artículo titulado «Cuán feliz se puede ser en el trabajo». Cabe la posibilidad de que un dispositivo irónico como *El arte de la desmotivación*, que en 2005 pretendía enseñar a los ejecutivos a hacer más desgraciados a los trabajadores para aumentar la productividad en la empresa, termine convertido en un libro de vanguardia, obra de un autor capaz, aun si involuntariamente, de percibir con antelación las nuevas tendencias.

E. L. Kersten, doctorado en Comunicación de las Organizaciones, pasó un tiempo trabajando en una prometedora *start up* que fracasó, y con la indemnización obtenida por el cierre fundó en 1998 la empresa Despair, Inc., dedicada a la fabricación de pósters y souvenirs que satirizan el adoctrinamiento motivacional de los ambientes corporativos. Su libro está editado por su propia empresa y se presenta como un producto paródico más de los que elaboran y distribuyen. Ante la proliferación constante de lemas motivacionales que intentan convencer a las trabajadoras y los trabajadores de que «la actitud es la altitud», de que están llamados a un destino especial, de la necesidad de ganar y de la obligación de escapar de la mediocridad, en su empresa parten de la teoría de la probabilidad: por cada persona ganadora, hay muchas que pierden, por tanto, es más probable que quienes se convierten en destinatarias de esos lemas pertenezcan al pelotón en lugar de a la cabeza de carrera, y vivan con angustia unas propuestas muy alejadas de su vida y su trabajo.

Los lemas de Despair, Inc., reproducidos luego en el libro, se hicieron virales antes de que nadie supiese lo que era la

palabra «viral». Acompañados de ilustraciones que acentúan la ironía de las frases, algunos ejemplos son: «Individualidad. Recuerda siempre que eres único. Igual que todo el mundo». «Culpa. El secreto del éxito consiste en saber a quién culpar de tus fracasos». «Ambición. El camino de mil millas a veces termina muy muy mal» (acompaña al lema el dibujo de un salmón a contracorriente a punto de ser devorado por un oso). O «Jubilación. Porque has dado tanto de ti mismo a la compañía que ya no te queda nada que podamos usar» (junto a un lápiz corto y gastado al que ya es imposible seguir sacando punta).

En una charla TEDx de 2012, Kersten daba tres razones para el éxito de sus lemas: la función terapéutica del humor; la necesidad que tienen las personas, en los tiempos difíciles, de saber que no están solas, que lo que les pasa a ellas les pasa a muchas, y la mayor coherencia y fidelidad de sus lemas, el que cuenten una historia más auténtica que la que encierran los lemas motivacionales. Ahora bien, este éxito —estimable para una empresa de escaso capital— es minoritario, igual que el número de visitas recibidas por su charla. Desde entonces, poco a poco se extiende por la red una sátira dirigida a los lemas inspiracionales más generales tales como los que representaría Mr. Wonderful. Y empiezan a aparecer libros de respuesta a las críticas que ha recibido la generación *millennial* por su aparente debilidad, a diferencia de otras generaciones, se dice, algunas de las cuales, si bien no todas, vivieron etapas de la historia muy duras y al parecer no transmitieron esa sensación de estar exhaustas. Libros que, como el excelente y perspicaz *No seas tú mismo*, de Eudald Espluga, o *No puedo más*, de Anne Helen Petersen, lejos de caer en el juego de la ofensa, ven en esa crítica la confirmación de que algo no está bien y no solo en la generación *millennial*, también en la estructura del mundo laboral y social. Aunque están en minoría con respecto a la

autoayuda convencional, se suman a una tendencia tanto en libros como en artículos de prensa, que tal vez sea creciente.

Como es sabido, en el capitalismo no hay demasiada relación entre la potencia de difusión de un relato y su coherencia y fidelidad, en términos de Walter Fisher. La potencia de difusión suele estar ligada, entre otros factores externos, al interés que el capital pueda tener en dar o no alas a una idea. Es aritméticamente cierto, como Kersten juega a señalar, que la mayoría de las personas pertenece al pelotón y no al pequeño grupo de quienes van en cabeza de carrera.

Sin embargo, el sueño de no pertenecer, de poder llegar a no pertenecer un día, o de formar parte de un pelotón secreto y escogido que es ya, en sí mismo, un pelotón de personas ganadoras, sigue gozando de mayores inversiones de capital para su difusión, pese al dolor que pueda causar en cada caso comprobar la distancia entre el relato ideal que ese sueño propone y el trabajo, o la falta de trabajo, de cada día. De manera que, aun cuando la visión de Kersten se aproxime más a la experiencia cotidiana de las empleadas y los empleados de rango medio y medio bajo, aunque su empresa haya sobrevivido a dos crisis económicas generales, y aunque aumenten las propuestas críticas y satíricas, el peso de su discurso no deja de ser ínfimo si se compara con la audiencia y la actividad económica, en forma de charlas, libros vendidos, seminarios, prácticas empresariales, que genera el clásico discurso motivacional.

Kersten cuenta, no por casualidad, la historia de un empresario que entra un día en una gasolinera a buscar un refresco y encuentra a algunos de sus empleados haciendo cola para pagar un boleto de lotería:

> Sus empleados, la mayoría de los cuales realizaba faenas extenuantes prácticamente a oscuras por unos salarios muy exiguos,

> eran todos víctimas de un relato del yo cuando menos fantasioso. En algún lugar, en lo más profundo de sí mismos, todos y cada uno creían realmente que algún día las cosas mejorarían. Se dio cuenta de que comprar un billete de lotería era poco más que un patético intento de atraer a la suerte, de tal modo que de pronto les cayera del cielo aquel dinero que los había esquivado durante toda su vida.

Al empresario le impresiona y sorprende que «cada empleado fuese a pagar para que le recordasen que era un perdedor». Al pensar en cuánto del dinero que ha pagado a sus empleados ha pasado directamente de sus manos a las del dueño oportunista de la expendeduría de lotería, se le ocurre una idea y solicita autorización para que su empresa pueda convertirse en revendedora de lotería. A continuación, crea un programa que permite a sus empleados elegir recibir un porcentaje de su sueldo en boletos de lotería a cambio de un mínimo descuento.

En una entrevista realizada por Leigh Buchanan en la *Harvard Business Review* (abril de 2004), Kersten dice esperar que sus lemas ayuden a que las personas empleadas, en lugar de reconciliarse con su situación, exijan productos mejores a sus empresas, o bien se marchen en busca de otros puestos de trabajo. Habla de la proliferación de consejos que no son puestos en práctica por quienes los imparten, ni tampoco por personas de la dirección que promocionan esos cursos en la empresa, lo que termina generando cinismo en quien percibe esa falta de coherencia.

Tanto sus declaraciones como sus conferencias transmiten que su propósito es que las empresas funcionen mejor por la vía de la honestidad, de la cercanía entre lo que se dice y lo que se hace, y no, en cambio y en absoluto, por la transformación política de la sociedad. Sostengo, sin embargo, que su libro encierra un cierto potencial revolucionario, aun cuando el autor no lo haya buscado deliberadamente. Por

decirlo de otro modo: en efecto, lo que cuenta el libro es lo que Kersten declara en sus intervenciones públicas. No obstante, lo que cuenta con lo que cuenta se parece bastante a la explotación de esa zona de las clases medias que vive siempre con el terror de comprender que nada sustancial la separa del proletariado. Y su potencia a la hora de lograr que lo que se ha naturalizado pueda verse en toda su extrañeza nace de la capacidad de contarlo desde un ángulo no previsto, tal como se dice del estilo literario que es una expectativa defraudada.

El abandono del fingimiento propio del género permite a Kersten afirmar, por ejemplo, que el ejecutivo es «el custodio del capital de los accionistas y no, como parecen sugerir los libros de autoayuda, el de las fantasías malformadas de sus empleados». Es improbable que ningún ejecutivo asuma de forma explícita los postulados de Kersten y se presente en una reunión o imparta una charla TED afirmando cosas como que las personas trabajadoras deberían darse cuenta de lo afortunadas que son de vivir un proceso estimulante consistente en que se les recuerde sin cesar «que son absolutamente prescindibles». Surge aquí el clásico debate sobre hasta qué punto lo políticamente correcto es una victoria de los grupos más débiles o bien un aceite para que el sistema fluya sin que nada chirríe. Tiendo a pensar que las palabras, a su manera, obligan, y que el día en que un ejecutivo no sienta miedo ni considere imprudente hablar en los términos de Kersten, despojados ya de cualquier ironía, algo más se habrá roto en esta sociedad. Ahora bien, si cambiamos el punto de vista, si no hablamos de la hipocresía o la corrección con que el más fuerte ha sido obligado a dirigirse al más débil, sino, a la inversa, de la corrección con que también el más débil ha debido escuchar y asimilar, tal vez sí convenga replantearse el sentido de ese fingimiento, de ese homenaje que es dudoso que la virtud deba rendir al vicio, o la persona explotada a quien la

explota.

Kersten decide dirigirse a las ejecutivas y los ejecutivos cansados de fingir y afirma que el factor trabajo, lejos de ser el activo más valioso de una compañía, es el menor, pues las personas empleadas crean más problemas de los que resuelven, llevan sus problemas personales al trabajo, gastan su energía en políticas de la insignificancia, se resisten a las iniciativas de la compañía, se quejan ante cualquier pequeña dificultad. Por momentos, parece a punto de sugerir que las fantasías motivacionales y el género autoayuda empujan también a las personas a ocuparse demasiado de sus problemas personales y las vuelven reticentes a cualquier combate colectivo. En la entrevista con Leigh Buchanan, Kersten se refiere a «la brecha conceptual entre los conceptos hedonísticos que guían gran parte del pensamiento en el que se basa la psicología positivista, por un lado, y la búsqueda personal de la sabiduría y la madurez, una búsqueda que requiere renuncia y sacrificio, por el otro».

Los límites de Kersten están, a mi entender, en esa insistencia en «lo personal» como única esfera de actuación posible, ya sea en la vida íntima, ya en las burbujas, en cierto modo personales —esto es, al margen de cualquier noción de colectividad, estructura o sistema—, que serían las empresas. En otro momento de su libro, Kersten alude a la historia de Ícaro y recomienda a los empresarios que introduzcan relatos para lograr que los empleados se vean a sí mismos como fracasados endémicos y aprendan «a afrontar el futuro con miedo, asco y terror». Ningún empresario, cabe suponer, actuará de este modo, al menos de forma explícita. Sin embargo, la lectura del libro por parte de las trabajadoras y los trabajadores podría tal vez generar una leve toma de conciencia si se dejase de vivir en la dialéctica del sueño permanentemente truncado y renovado y se pasara a tomar medidas contra las causas de ese miedo,

asco y terror; medidas que tarde o temprano llevarían a la unión de las y los iguales. Kersten no da este paso. Pero su libro, de algún modo, nos instala en el umbral.

*Hijos de la noche (2014)*

Estamos ante un libro inclasificable, obra del filósofo Santiago López Petit. En él, un narrador que se identifica con el autor expone su fatiga, su mal, y se dirige a una individualidad colectiva compuesta por todas las vidas que conocen y comparten esa sensación. Frente a las estrategias encaminadas a superar el obstáculo a través del mérito individual, su propósito es, en cambio, sacar el obstáculo del campo de lo personal y convertirlo en anomalía necesaria. «La anomalía supone mucho más que una mera disfuncionalidad. Se trata de un *desplazamiento* respecto al orden que, en su efectuarse, acusa al propio orden». Entre otros ejemplos acude a la autoayuda: «Si en lugar de autoestima hablamos de dignidad, abandonamos el ámbito de los libros de autoayuda, que en el fondo siempre plantean un pacto cobarde con la vida, hacia una posición desafiante». Es probable, observa, que desde el poder se recupere ese concepto de dignidad desplazado, o tantos otros: «Aún sigue siendo cierta la frase situacionista: "El poder no crea nada, solo recupera"». Sin embargo, hay algo, añade, que mantiene su validez en todo momento: «La verdad es el gesto siempre inacabado del desplazamiento».

Petit no aborda la cuestión —pues no es el tema de su libro— de si la posible cobardía propia de quien acude a la autoayuda es elegida o construida, ni se plantea cuál sería el modo de llevar a cabo, con ella, un desplazamiento. Su propuesta asume una concepción de la realidad como pura ideología capitalista «materializada gracias a la *movilización global* de nuestra vida,

es decir, apoteosis de la presencia y de la sobreexposición, imperialismo del sentido». Esta nueva situación dificulta la construcción, o la existencia misma, de un «afuera» desde el que poder ejercer la crítica. Por eso cobra importancia el papel de la anomalía: «Un cuerpo enfermo que no encaja muestra que la realidad es un problema político de un modo muy preciso y nada teórico».

A lo largo del libro se llevan a cabo descripciones breves y no medicalizadas ni patologizadas —esto es, descripciones que no asumen ningún nombre emitido desde el poder— de la enfermedad que acosa a la voz narradora:

> Mi enfermedad, la fatiga, ha sido la que me ha revelado que existe *otra* noche durante la cual la vida no termina de pasar. [...] Para mí no existe este paréntesis de reposo que permite tener la sensación de que la vida pasa.

Aquello que le sucede al autor se expande hasta alcanzar malestares diferentes: «Hoy todos tenemos problemas con la vida, y esos problemas son políticos. Mi enfermedad, esta fatiga que arrastro conmigo, me ha mostrado la noche del malestar».

El fragmento concluye con una afirmación que muestra que no hay distancia entre el yo y el mundo, la piel no cierra el organismo, sino que establece una relación de continuidad con aquello que ha sido llamado el exterior: «Mi cabeza es este mundo devastado».

En un contexto muy distinto, en una de sus entrevistas a personajes relevantes del momento, la escritora Djuna Barnes describió así la espalda de la agitadora y activista sindical Mary Harris Jones: «La suya es una espalda plana, recta y ancha. Nunca ha tenido tiempo para llegar a ser una espalda individual. Sus vértebras no son personales».[102] También López Petit parte de la consideración del cuerpo como lo más

propio, indistinto y vulnerable y, al mismo tiempo, como algo no personal. En su libro aborda el tratamiento de la enfermedad por diferentes filósofos, pero descarta sus aproximaciones. Kierkegaard, por ejemplo, se asoma, dice, a la verdad de la enfermedad para, enseguida, «huir de ella recubriéndola con la tristeza impotente de la culpabilidad». No voy a exponer aquí el texto en toda su complejidad; voy a leerlo como un modelo posible de libro de autoayuda subvertido. ¿De qué manera quien se acerque a él podría articular propuestas para su propia vida igual que haría con los libros del género? López Petit da algunas pautas relativas a lo que conviene evitar:

> Hay que abandonar la tríada enfermedad-locura-genio y toda su carga de elitismo para ir al hombre anónimo y a las enfermedades de la normalidad. El malestar social. Politizar la enfermedad [...] requiere en la actualidad expulsar de ella todo rastro de romanticismo.

La necesaria desromantización no ha de llevar al otro extremo, a la construcción, propia del género, del «héroe cotidiano» como una víctima que sale adelante, que se esfuerza. López Petit combate una y otra vez el concepto de «autosuperación» y lo opone a su propuesta de ser «una anomalía que se asume como tal», pues, señala, una anomalía hecha desafío «desocupa el lugar de víctima que la sociedad le asigna». El desafío comienza por la elección de un nombre no asignado desde fuera para el propio malestar, junto con el rechazo a cualquier clasificación impuesta. Petit toma algunas denominaciones denunciadas por la activista y enfermera Clara Valverde en su libro «*Pues tienes buena cara». Síndrome de la fatiga crónica. Una enfermedad políticamente incorrecta*. Y escribe:

> Fatiga es el nombre de lo que me pasa y no alcanzo a expresar. Me niego a que mi imposibilidad de pensar se denomine «problemas cognitivos (de memoria y orientación)». Me niego a que las dudas que me embargan se denominen «destrozo de la autoestima». Me niego a que mi imposibilidad de vivir se denomine «una gran discapacidad personal y laboral».

El rechazo parece dirigir el malestar hacia el conflicto. No obstante, su propuesta quiere separarse de cualquier categoría que permita dar sentido o encauzar la anomalía. Y aun cuando llega a emplear la palabra «sabotaje» —«La fatiga es, en último término, la propia vida hecha acto de sabotaje»—, enseguida advierte:

> No hay que confundirse. La acción de la anomalía no se inscribe en el interior de la lógica del terror construida a partir de la acción/reacción y su retroalimentación paroxística y criminal. Su objetivo no es que «el poder se muestre tal como es», es decir, en su forma más represiva, sino descolocarlo, dejarlo fuera de juego. La anomalía es el gesto radical de un cuerpo que lucha.

Emana fuerza la intensidad con que López Petit mantiene y argumenta a lo largo del texto la exigencia de no entrar en el código del poder, en las clasificaciones convenidas y, en esa medida, convenientes para la forma de vida que lo sostiene. A veces su texto se hermana con las conocidas palabras de Maurice Blanchot sobre el rechazo:

> Lo que rechazamos no carece de valor ni de importancia. Es precisamente por esto por lo que el rechazo es necesario. Hay una razón que ya no aceptaremos, hay una apariencia de cordura que nos produce horror, hay una oferta de acuerdo y de conciliación que ya no escucharemos. Una ruptura se ha producido. Se nos ha conducido hasta esa franqueza que ya no tolera la complicidad.
>
> Cuando rechazamos, rechazamos por un movimiento sin desprecio,

> sin exaltación y anónimo, en la medida de lo posible, pues el poder de rechazar no se realiza a partir de nosotros mismos, ni en nuestro solo nombre, sino a partir de un comienzo muy pobre que pertenece en primer lugar a quienes no pueden hablar.[103]

Este rechazo no implica pasividad y López Petit, al tiempo que llama a desocupar el lugar de víctima, relata algunas politizaciones del sufrimiento llevadas a cabo; no utópicos programas imposibles, sino hechos sucedidos. Acciones que sitúa en un horizonte de oscuridad, de rechazo a cualquier molde que pueda encerrarlas dentro del orden de la convención de un «nuevo movimiento social» que, a su vez, impondría direcciones tales como la defensa de una identidad, la traducción política de la reivindicación y la denuncia de la criminalización en términos victimistas. En el apartado «La violencia de existir» describe una escena que tuvo lugar en la plaza de Catalunya de Barcelona en los días de las ocupaciones de las plazas de 2011:

> Un hombre joven sentado en una silla de ruedas cuenta, con rabia y esperanza, su deseo de tener un hijo. Una mujer con fibromialgia explica que ha conseguido seguir en pie, luchando. Alguien habla de la locura, de qué es ser excluido. Siento una profunda emoción y, por primera vez, tengo ganas de decir que son los míos, que he encontrado a los míos. [...] El miedo y la amargura están ausentes en todos los que toman la palabra. Únicamente existe un deseo inmenso de ser escuchados. La vida oscura habla a borbotones y con una fuerza inaudita. Se han alzado, más allá de su soledad, para robar más vida.

Con respecto a un posible manual, surge el problema de lo que podríamos llamar la «densidad cultural del lenguaje». Los conceptos y citas filosóficas exigen un nivel de conocimientos muy superior al propio de un libro de autoayuda, lo que aleja el horizonte de un conjunto de instrucciones claras, sencillas y

fáciles de interpretar. Es uno de los dilemas a los que se enfrenta cualquier escrito que se quiera, al menos, en las estribaciones de lo popular, aun cuando el género de autoayuda remite, como se verá en el próximo capítulo, tanto a las clases populares que generan sus convenciones, al tiempo que asumen algunas impuestas desde el poder, como a unas borrosas clases hipotéticamente medias con cierta educación, pero en cuya forma de vida no cabría, en principio, dedicar tiempo a captar y a convivir con las imágenes, los matices y, en cierta medida, la falta de concreción de un texto complejo con multitud de referentes tomados de la historia de la filosofía, la literatura y la sociología que no rehúye la dificultad.

Dado que no es posible decir lo mismo de formas distintas, asumo que una «simplificación» de los conceptos lleva a la creación de conceptos diferentes. Una vez más surge la necesidad de investigar los límites del lenguaje y de un pensamiento, vale decir, sencillo, a la hora de exponer conceptos que no estén, sin embargo, amparados por el amplio consenso que suscita la ideología dominante.

*Hijos de la noche* se aleja también del género porque no tiene voluntad de presentar instrucciones, sino que indaga en algo previo: la actitud de quien «no encaja en este mundo y actúa en consecuencia», y que en el libro se describe con mayor detalle, si bien no hay pautas concretas de acción. En algún momento se exponen también acciones reales del colectivo Espai en Blanc, al que López Petit pertenece, o de otros colectivos y personas vinculados. Estas acciones aparecen bajo el manto de la duda sobre su efecto, enunciada así con respecto a las realizadas en la universidad: «Bien es verdad que salimos a la calle, que hicimos estallar la temporalidad impuesta y muchas más cosas. Sin embargo, siento lo mismo que Debord afirmaba tras una y otra deriva: “Pasan los años y no hemos cambiado nada”». Y rechaza explícitamente cualquier intento de

convertirlas en patrón de comportamiento.

Considero posible leer *Hijos de la noche* no solo como un ensayo sino también como un relato. El libro contaría la historia —en términos de Bremond, el proceso de mejora y posible deterioro— no personal de un fatigado que busca una salida y la encuentra quedándose, pero quedándose de una cierta manera. En cuanto a la pregunta de qué cuenta con lo que cuenta, la respuesta sería algo parecido a «No dejes que nadie te diga cómo te llamas». Aunque el mismo el libro estaría proponiendo un nombre, «anomalía», lo hace con el matiz fundamental de que ese nombre no venga de fuera, sino que sea construido y asumido entre todas y todos.

No es extraño que *Hijos de la noche* critique expresamente en varias ocasiones la autoayuda, precisamente por su voluntad de imponer nombres y, con ellos, destinos; esto es, por su apropiación de la consigna «Llega a ser el que eres»:

> Y, paradójicamente, será el discurso de la autoayuda el que despliegue todo el potencial represivo que ya estaba oculto en la consigna de Píndaro. Si yo no soy capaz de autorrealizarme es culpa mía y solo mía. Yo soy siempre el obstáculo que me separa de la felicidad. [...] El poder terapéutico es esencialmente un poder que condena. Aunque también salva. Con una sola condición: que aceptemos el papel de víctima.

Desde el punto de vista retórico, la estrategia que permite a *Hijos de la noche* dirigirse a quien necesita ayuda evitando, sin embargo, hacer de esa necesidad un desnivel que apunte siquiera a un resto de poder o de dominio, es partir del sufrimiento de la voz que habla, una voz atravesada por la sensación de somnolencia continua debido a la casi imposibilidad de dormir y al dolor: «He decidido escribir sobre lo que le pasa a mi cabeza. Sobre el dolor que vive en ella y que a mí no me deja vivir», dicen las primeras líneas del

prefacio del libro. Enseguida el autor añade: «Como se puede ver, no hablo de mí. ¿A quién le importa mi yo si ni siquiera a mí me interesa? Hablo de la enfermedad». La palabra «enfermedad» no tiene aquí una consideración medicalizada y fácilmente etiquetable, sino que responde a una, se diría, emanación del capitalismo, y alberga el daño que atraviesa la salud física y la mental, originado, en multitud de ocasiones, por factores que nada tienen que ver con el azar del mal inevitable. No son terremotos, son procesos nacidos de la actividad humana y de las relaciones de poder. López Petit coincide con Mark Fisher, quien dice:

> En el Reino Unido la depresión es hoy la enfermedad más tratada por el sistema público de salud [...], debemos preguntarnos: ¿cómo se ha vuelto aceptable que tanta gente, y en especial tanta gente joven, esté enferma?[104]

La silenciosa desesperación de la vida diaria que trata de conjurarse en gran parte de los libros de autoayuda está todavía a un paso de la enfermedad. Un paso tal vez insignificante, y que contempla la necesidad de politizar también los malestares de quienes se acercan a un libro de autoayuda y eludir así el poder terapéutico que victimiza.

Sé que las elecciones aparentemente libres están mediadas en el mercado y que, como señala Papalini, la literatura de autoayuda no permite separar la dinámica de la subjetividad de los reclamos del afuera, sino que actúa en consonancia con ellos: «La astucia del poder es presentarse con un rostro cotidiano, como una solución al alcance de la mano que aparente ser incluso una “elección personal”».[105] Pero las mediaciones no son absolutas y en la elección de una u otra lectura podría haber un ligero margen de autonomía. Quien acude a un libro puede escapar, en parte, a través del

anonimato y el secreto.

# 2
# A quién o a quiénes se cuenta

## Siempre hay alguien al lado

Si se lee un texto de autoayuda como una ficción que, sin embargo, no se presenta como tal, surge la pregunta por la persona o conjunto de personas a quienes va destinada, no en el sentido de su público concreto, que después acudirá o no en busca de esa historia, sino considerando el procedimiento de construcción de la obra. ¿A quién le habla la voz narradora, para quién concibe ese relato que espera sea publicado y difundido pero que no lo ha sido aún?

Quienes argumentan en sus textos y exponen hechos buscan a quienes puedan compartir o rebatir esos argumentos y quieran también conocer los hechos expuestos que los sustentan, mientras que quienes, desde las distintas variantes de la religión, necesitan que sus textos sean acatados por su mera existencia, buscan credulidad, personas que otorguen a lo imaginado la cualidad de verdadero. La ficción, en cambio, se rige por otros criterios. De quien escucha o lee una historia imaginada no se espera, en primera instancia, que se muestre o no de acuerdo, ni que trate de comprobar si es cierta, que le otorgue un estatuto de mentira o de verdad: se espera que la imagine y entre a dialogar con esos sucesos inventados y las ideas que los mueven, sucesos que atañen a una modificación del mundo ocurrida dentro de la historia imaginada. Se espera que la historia suscite evocaciones, argumentos y preguntas, que sea interpretada, puesta en relación con otras historias y

con hechos sucedidos. Tal vez la historia pase a formar parte de una experiencia vicaria, pero constitutiva del tiempo que hace y deshace a los seres humanos.

¿Para quiénes querría la voz narradora de un libro de autoayuda construir esa posible ficción en la que no daría cuenta, como en principio pretende el género, de hechos y de argumentos susceptibles de ser contrastados según los criterios de la ciencia, sino de historias imaginarias que hablen de la vida no de manera directa, sino a través de relatos de cosas que no suceden, de personajes que no pueden actuar fuera del texto, ser operatorios, porque no tocan con sus manos la realidad diaria, aun cuando esto no signifique que sus motivos, sus actos imaginarios y las consecuencias de sus actos no se puedan discutir? ¿A quiénes, en fin, se dirigiría un género que, leído como ficción, no pedirá fe ni pretenderá certificar sus propuestas, sino enhebrar historias que no son, o sí, de crímenes y de adulterios, de hazañas o héroes caídos, sino de personas que quieren cambiar su vida y, casi siempre, lo logran?

Como los organismos vivos, el yo se construye en interacción con el medio. A quién se habla forma parte del qué se habla y del quién habla. En el caso de la autoayuda podemos hablar de un público que conoce la indefensión, la vulnerabilidad y quizá el narcisismo, como sujeto al que el relato de autoayuda busca acceder por diferentes procedimientos.

El tono de una narración es el uso que hace la voz narrativa de las palabras y el estilo para transmitir su actitud hacia el tema, hacia la audiencia y hacia sí misma. Toma como referencia el tono de la voz humana: sarcástico, furioso, solemne, alto o bajo, seductor, sereno, estridente. Cualquier intento de construcción de un tono que pase por alto tanto a la persona o personas de ficción a quienes acaso vaya dirigida la historia, como a quienes se espera que la atiendan, está

condenado a la impostación, es decir, a una impostura que va más acá, por su menor alcance, del fingimiento intrínseco a la ficción. No se trata de reivindicar ningún realismo esquemático: el interlocutor puede ser uno mismo años atrás, jóvenes de alguna generación aún no nacida, una comunidad de indios que desapareció, un ser en quien se confunde el amante de quien toma la palabra, una presencia fantasmagórica o cualquier otro ente imaginado. Resulta absurdo, en cambio, modular uno o varios tonos de voz sin tener en cuenta para quién se habla, si está lejos y el murmullo no es posible, si puede comprender el cinismo o la plegaria. El *a quiénes se cuenta* no está separado de *lo que se cuenta*, e irrumpe en el viejo debate que intenta oponer forma a contenido, al hallarse ambos hasta tal punto entrelazados que no sería posible alterar una sin alterar el otro o viceversa. Aquella o aquel a quien se dirige la voz construye parte de las modulaciones de esa misma voz.

La teoría literaria distingue en una narración a la persona narrataria de la persona no ficticia que lee. La narrataria, según el crítico y teórico literario Gerard Genette, posee una identidad como personaje y «el efecto de su existencia es mantenernos a distancia al interponerse siempre entre el narrador y nosotros».[1] Es aquel *tú* o aquel *vosotras* o *vosotros* al cual se dirige de forma explícita la voz que habla: un sujeto o una colectividad determinada a quien la voz narrativa suele mencionar y que será el primero en recibir su historia. No en todos los relatos hay un interlocutor cuya presencia se explicite; pero, cuando lo hay, pasa a formar parte de la historia, como la tripulación del barco a quien se habla después del anochecer, la persona sentada en la barra del bar que escucha al personaje narrador, el familiar invocado, etcétera.

La persona narrataria es distinta del público o conjunto imaginado, que no aparece de modo explícito en la obra y que,

en principio, apenas designa algunos rasgos conectados con las características de la narración, gente que quien cuenta imagina capaz de interpretar sus juegos de palabras, sus elipsis, sus énfasis. En el nivel más superficial, una voz narradora que hable del principio de incertidumbre de Heisenberg y que se tome la molestia de explicarlo se está dirigiendo a un público diferente del de otra voz que dé por hecho que sus lectoras y lectores saben lo que es o están en condiciones de averiguarlo por su cuenta. Esta persona ha sido también llamada «destinataria» y, aun siendo una entidad imaginaria externa al relato, forma parte de él, pues de algún modo interviene en el proceso de composición del texto. Desde otro punto de vista, ese conjunto de personas representará las tensiones, los debates, la dialéctica literaria y política del tiempo en que se escribe y la posición en la que se sitúa quien toma la palabra.

Fuera de estas categorías —que la narratología ha ampliado y combinado de formas variadas, pero no necesariamente útiles al efecto de lo que busca este trabajo— queda cada persona real o histórica que lee, y hay que tratarla de otro modo en la medida en que ya no es, como tampoco quien escribe, un ser de ficción; es la persona viva y necesaria para que el texto signifique, aquella que compone un encuentro único, un punto de intersección distinto cada vez entre las palabras solas y quien las interpreta y da sentido; puede pertenecer a épocas, países, clases sociales, etcétera, diferentes, y puede estar al margen de lo que tuvo alguna vez en mente quien compuso el texto. Distinta es también la llamada «tercera persona normativa», a la que después nos referiremos.

Para representar al personaje destinatario del mensaje de un texto de autoayuda concebido como ficción, voy a acudir a una imagen de Gerard Genette descrita a partir de este enunciado de Balzac: «Siempre hay alguien al lado». Este sujeto es distinto del narratario, del personaje al que se dirigen de forma

explícita la mayor parte de estos libros tomados como ensayos de consumo masivo. El usted o el tú de la autoayuda, por lo general, y como se verá, es un individuo débil y, al mismo tiempo, infatuado, alguien que busca ser complacido de cualquier manera y que no pretende, casi nunca, ejercer el sentido crítico, pues necesita el consuelo tanto como a menudo busca el halago —estos últimos rasgos no están, por cierto, demasiado lejos de la actitud que en ocasiones se fomenta desde la llamada «alta cultura»— y quiere creer que las cosas pueden cambiar mediante instrucciones que a veces rozan el conjuro y el pensamiento mágico.

El usted o el tú no mencionado pero presente en un texto de autoayuda de ficción sería, en cambio, quien asiste a esa conversación entre el narrador y el destinatario explicitado, y la escucha y se interesa, pero también la juzga.

Esta es la situación de la novela *La casa Nucingen* (1838), de Balzac, a la que alude Genette: un periodista, un marqués, un especulador y el artista Jean-Jacques Bixieu cenan en un cabaré con reservados. Al otro lado del tabique, alguien escucha la conversación de estos cuatro individuos, capitaneada por Bixieu. Cuando Bixieu habla, se dirige a los otros tres comensales que están junto a él: ellos son sus narratarios, son quienes se interponen entre las palabras de Bixieu y ese oyente indiscreto que escucha al otro lado del tabique. Ese oyente sabe que las palabras de Bixieu no le están destinadas. Sin embargo, al final del texto de Balzac, cuando Bixieu abandona el restaurante, uno de sus compañeros oye salir a los comensales del reservado contiguo y le dice: «Mira, había gente ahí al lado». Y Bixieu responde: «Siempre hay alguien al lado». Su observación indica que tal vez no era tan cierto que no fuesen personas destinatarias de su relato.

La autoayuda se caracteriza por construir y casi siempre explicitar una sola persona narrataria. Incluso en los casos en

los que no apela a ella de manera directa mediante el tú o el usted, el género consiste en acotar la dimensión del cambio subjetivo personal que propone y dirigirlo a quienes tienen alguna clase de dificultad con la vida. Pero quien cuenta una historia en un recinto de determinadas características, como quien, de otro modo, escribe con la intención de publicar su narración ficticia de autoayuda, sabe que siempre hay alguien al lado. Ese alguien no coincide con el personaje narratario a quien se puede estar dirigiendo expresamente, ni tampoco, en otro orden de cosas, con la persona real con documento nacional de identidad que tomará un día su libro entre las manos, sino con una colectividad lectora borrosa, compuesta acaso por el tipo de personas que frecuentaría esos cabarés con reservados o, en nuestro caso, aquellas que se acercarían al texto de autoayuda no como a una verdad revelada, sino como a una historia imaginada que poder interpretar.

Esa intrusa o intruso llegará al texto aunque no haya sido expresamente convocada. Cumplirá quizá con algunas de las características que el recinto —en el caso de Bixieu— o el entorno de la autoayuda —en el caso de la voz narrativa— parecen requerir, pero no con todas. La lectura, decía la escritora Rosa Chacel, es secreto. Y la voz narradora de la autoayuda a veces lo sabe y se dirige, ahora veladamente, a quienes se asomarán a escondidas, porque no creen ni quieren ser ese tú o usted nombrado, pero, de algún modo, necesitan conocer lo que ese tú, concebido como personaje a quien tal vez desdeñan, está leyendo.

Según el profesor David Viñas Piquer, el procedimiento habitual de la autoayuda de «dirigirse expresamente a quien leyere» contribuye a «generar la complicidad entre autor y lector, es decir, entre quien ayuda y quien quiere ser ayudado». [2] Lo describe como una simulación del encuentro cara a cara, porque la comunicación escrita es siempre una comunicación *in*

*absentia*. Entre varios ejemplos, acude a *El secreto*, de Rhonda Byrne. Este recurso se aprecia, nos dice, desde el inicio:

> Ya en el prólogo se advierte la presencia de la tópica maniobra apelativa cuya importancia queda además subrayada con estas palabras: «A lo largo del libro observarás que alguna vez las palabras *Tú* y *Ti* están escritas con mayúsculas. La razón es porque quiero que tú, el lector, sientas y sepas que he creado este libro para ti. Cuando digo *Tú*, te estoy hablando personalmente. Lo que quiero es que te sientas personalmente conectado con estas páginas porque *El secreto* ha sido creado para Ti».[3]

También Papalini señala que el personaje-lector es explícitamente introducido en el texto y que se apela además «a un lenguaje coloquial y a la utilización de preguntas retóricas para dar una impresión más vívida de interactuación».[4]

No todas las personas se sienten directamente interpeladas por ese «tú» apelativo o personaje narratario. Incluso ante las invocaciones más —vale decir— impertinentes, en interrupciones del tipo «¿En qué piensa usted en este momento?», efectuada en este caso por L. L. Hay en *Usted puede sanar su vida*,[5 ]cabe imaginar la actitud de personas que sortean la pregunta bien por juzgarla una intromisión, una reclamación intempestiva, bien por haber considerado desde el principio que ese «tú» destinatario es, en efecto, un personaje, alguien a quien va dirigida la historia del libro y a cuya interpelación el lector asiste con la intención de obtener instrucciones para su propia vida, sí, pero sin perder de vista su condición de persona que observa en secreto, de quien se asoma a una conversación íntima y al mismo tiempo imaginaria, de quien está al lado y tal vez obtiene de lo que escucha consejos y experiencias útiles.

Cabe pues acercarse a un texto de autoayuda con la disposición de quien lee una historia con personajes

imaginarios, tanto aquellos a quienes les pasan cosas como el supuesto tú que las está escuchando —y esto no elimina, sino al contrario, la pregunta por el valor del texto, de sus cualidades y sus trampas, de su inanidad, su adocenamiento, su innovación o su inteligencia—. Quien así lo haga asumirá el papel de cualquier persona que lee ficción, y asiste, en este caso, a la relación entre una voz narradora —veremos más adelante la distancia entre quien firma el texto y quien lo cuenta, por más que en la autoayuda pueda haber pretensiones biográficas o incluso de cierta cientificidad— que actúa en el libro y, junto a los demás personajes, uno que hace las veces de posible lector.

Ninguna persona, por ingenua que sea, puede olvidar que asiste a una forma de representación: si la voz narrativa pregunta «¿En qué piensa usted en este momento?», cualquiera comprende que no espera respuesta porque no puede esperarla, porque la comunicación continúa siendo *in absentia*.

La lectura de un libro de autoayuda no es, valga la terminología, interactiva. No es terapia personal ni tampoco terapia online. Incluso en los casos en que se ofrecen test para que el lector se autodiagnostique, este sabe que los análisis de los resultados siempre son hipotéticos (si has tenido tal puntuación...).

La filóloga y psicopedagoga María José Galé Moyano situaba al inicio de su investigación sobre las llamadas «mujeres barbudas», *Cuerpos singulares. Una lectura desde el pensamiento de Judith Butler*, estas palabras:

> La aproximación que constituye este trabajo [...] se inicia en la vacilación al respecto de la inserción del propio cuerpo, mi cuerpo, en distintos contextos vitales; al respecto de un cuestionamiento de la identidad a lo largo de la vida.[6]

No entiendo esta declaración de intenciones como una

renuncia a la posibilidad de llegar a acuerdos, sino como la conciencia de que la objetividad se hace continuamente, no es un lugar quieto, sino un —vale decir— objetivo que, entre otras cosas, depende de la situación del conocimiento en cada momento histórico. Es una dirección y también un pacto que no debe excluir las condiciones de partida. En las narraciones, sin embargo, solo existe el texto. No hay, por ejemplo, contraste entre lo que el sujeto piensa de sí y lo que dice de sí, salvo que se enuncien, del modo que sea, ambas cosas. El engaño narrativo, si se produce, debe estar en lo narrado. Esto no implica dejar a un lado el contexto que contribuye a otorgar significado. Ahora bien, con respecto a los problemas de transparencia y opacidad del sujeto, el material de una narración de ficción es lo contado, sin que esto implique que quien narra, tanto como quien recibe la narración, como quien ahora escribe, no invoque en algún momento aquel verso de Blanca Andreu: «Te desconoces, te desconoces». Toda narración imaginada es una negociación con distintas descripciones del mundo.

## Las terceras personas

Una autoridad social, familiar, económica, o quizá un contexto en el que se mueve el posible destinatario pueden desempeñar el papel de tercera persona concernida establecido por los cánones y normas asumidos implícitamente por la narración. La figura autorial puede, pongamos, decir: «Debes sentirte bien sin que te importe lo que digan», pero ese «lo que digan» está muy cargado normativamente. Si la persona destinataria del «debes», en su afán por no dejarse influir por el juicio de los demás, acude en bañador a un entierro, la voz narradora de la autoayuda no podrá, aunque de todo hay, justificarlo. La

tercera persona marca los límites entre los cuales se desenvuelve la plausibilidad de la autoayuda y que solo podrán ser transgredidos ingresando de forma explícita en la disputa por el control de la capacidad normativa, cosa que muy pocas veces, si es que alguna, sucede en el género, excepto si se habla de acciones triviales.

La tercera persona, por lo general, va más allá del conjunto de personas que podría en un momento dado acercarse al género o discutirlo tomando la distancia de la ficción. El sentido de expresiones como «Busca tu yo auténtico» no puede resolverse solo acudiendo a un diccionario, ni tampoco acudiendo a lo que pensaría el conjunto de individuos interesados por lo que se está dilucidando en esa frase, sino que obedece a un contexto y a unos patrones de inteligibilidad contemporáneos. Guillermo Rendueles lo muestra cuando opone el contexto normativo en el que surge la autoayuda a otros momentos de la historia y critica las «utopías» intimistas y neofamiliares del sociólogo Anthony Giddens. Para que la psicoterapia pueda presentarse como el remedio universal que permitiría a los individuos posmodernos salir adelante en cualquier situación de crisis con una identidad más autónoma, afirma, es necesario un contexto en que se preconice la liberación «de las ataduras de las fuentes del yo tradicionales». [7] Los ilustrados sabían perfectamente que la identidad personal, dice, a diferencia de la identidad de un objeto, no depende de su mera persistencia en el tiempo y que, por consiguiente, resulta necesario un cierto cuidado del yo que pasa por la elaboración de una crónica biográfica coherente. Llamo la atención sobre el sujeto utilizado, «los ilustrados», que no solo remite a una época, sino también a un nivel social de cierto privilegio y está probablemente formulada en un masculino más específico que genérico. Rendueles compara la función que el diario íntimo representaba para los ilustrados,

una memoria individual inscrita en un contexto colectivo «que impedía que la narración biográfica se convirtiera en un género solipsista»; un poco más adelante añade:

> El diario de Tolstói es un continuo balance de logros y fracasos morales que, por supuesto, incluye rígidos planes para cumplir su vocación de escritor y santo. El diario posmoderno se limita a una evaluación de los riesgos que conlleva el cumplimiento de sus deseos, es un mero recuento de gozos, trabajos y penas.[8]

En el ejemplo del diario íntimo vemos que la presencia de la tercera persona se hace patente configurando los modos y los fines de ese diario.

La presencia o ausencia de la tercera persona actúa sobre los modos de configuración del discurso, pero también sobre la interpretación de la coyuntura concreta en que se ve envuelto el sujeto, y en este caso lo hace desempeñando un papel que rebasa el del mero contexto normativo. El catedrático de filosofía Josep E. Corbí habla de la más grave situación límite que puede ser experimentada en un contexto humano, la tortura:

> La tortura parece, pues, reflejar la estructura bipolar de un arma: el torturador agarra el mango, mientras que la víctima siente cómo el filo le raja la carne. Sin embargo, el contenido mismo de la experiencia de la víctima, así como el papel que suponemos que juega el interrogatorio en ese contexto, sugiere que podría haber también otras personas implicadas. La víctima percibe inicialmente que estas otras personas, a quienes denominaré «terceros agentes» (lo que incluye a cualquiera que no haya participado directamente en la experiencia de daño concreta sometida a examen), la habrían protegido de haber tenido la posibilidad de hacerlo.[9]

Ya sea en el buen sentido que plantea Corbí, según el cual esas terceras personas habrían protegido a la persona torturada

«de haber tenido la posibilidad de hacerlo», ya sea en el sentido contrario de omisión —«pudisteis protegerme pero no lo hicisteis»—, el sufrimiento interpela siempre a toda la sociedad, nunca hay solo un yo, ni tampoco solo un yo y un tú: cualquier colectivo que haga gala de un mínimo de lo que quiera que se entienda por humanidad en cada situación histórica establecerá, o debería establecer, el triángulo que convierte a la comunidad en un ente concernido. Carlos Thiebaut acierta a expresarlo cuando establece las diferencias entre el perdón, que reclamaría una relación personal entre las víctimas y las personas perpetradoras, y la justicia, que, en cambio,

> tiene por sujeto a un «nosotros» normativo, el de la comunidad moral, jurídica y política, que enfrenta ese daño pasado y que incorpora a víctimas, victimarios y al conjunto de la sociedad a la que pertenecen también las terceras personas —a veces co-ciudadanos concernidos por ese daño, a veces cómplices pasivos en él— que son figuras e instituciones claves en la buscada resolución y clausura de ese daño. [10]

El filósofo Richard Rorty señaló la importancia de separar la pregunta «¿Crees y deseas lo que nosotros creemos y deseamos?» de la pregunta «¿Estás sufriendo?». La habilidad para distinguir ambas cuestiones, esto es, distinguir «si tú y yo compartimos el mismo vocabulario final de la cuestión de si tú y yo estamos sintiendo dolor»[11] permite, a su juicio, distinguir las preguntas públicas de las privadas, las preguntas sobre el dolor de las preguntas sobre el sentido de la vida humana, el dominio del progresista del dominio del ironista. Y permite también que una persona sea ambas cosas. Esta otra tercera persona que albergamos en el plural «las terceras personas» será no una tercera persona normativa sino una tercera persona concernida: la que, de algún modo, aun pudiendo distinguir ambas preguntas, tiene la capacidad de no

hacerlo, la capacidad de no eliminar nunca la pregunta «estás sufriendo» de un lado de la ecuación, frente a otra tercera persona posible que, ya por indiferencia, ya por interés, sí decide hacerlo.

### ¿Usted o tú? ¿Singular o plural?

El narratario explícito aparece como un *tú* o un *usted* y a veces como un *nosotros* o *nosotras*. *Usted puede ser feliz* reza la libérrima traducción del libro de Albert Ellis: *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything. Yes, Anything* (2000). Dos posibles traducciones más cercanas serían: «Cómo negarse a la infelicidad (venga de donde venga)» o «Cómo empeñarte en que nada (sí, nada) te amargue la vida». En el primer caso el *yourself* desaparece en un enunciado impersonal y en el segundo se sustituye por la fórmula reflexiva *empeñarte*. En ninguno de los dos se acude, sin embargo, al tratamiento descrito en el DRAE como forma de cortesía, respeto o distanciamiento, pues no hay en el título original ningún recurso que lo sugiera. De hecho, cabe suponer que la traducción del título procede de haber elegido el «usted» informal empleado en numerosos países de Latinoamérica.

Me detengo en este detalle por su valor a la hora de construir al personaje narratario. La mayoría de los libros de autoayuda elige un tratamiento que acorta las distancias. Hay también casos en los que se emplea un «usted» deliberado, habitualmente para subrayar la legitimidad científica de quien narra, pero incluso entonces el tratamiento es de informalidad: por ejemplo, cuando el psicólogo Luis Raimundo Guerra en su libro *Este no es un libro de autoayuda* advierte que se comenzará explicando conceptos básicos para que el texto «sea más comprensible y aprovechable para usted».[12] No se encuentra,

en cambio, el uso del «usted» para establecer una distancia, un reconocimiento de que aquella o aquel a quien nos dirigimos no toleraría el exceso de confianza ni la familiaridad fingida.

El sociólogo Fernando Ampudia de Haro alude al carácter personal de la voz de los libros de autoayuda y atribuye el predominio del uso del «tú» al hecho de que se dirijan «a todo tipo de lectores independientemente de consideraciones sociales, estatus, procedencia familiar o capacidad económica». [13]

La pertenencia del género de autoayuda a la llamada cultura popular podría ser un indicador del estatus de ese conjunto de «túes» deliberadamente interpelado. Ahora bien, el editor de no ficción John Duff, en un artículo escrito por la autora de libros de autoayuda Laura Vanderkam, afirma que quienes leen autoayuda suelen ser personas «bien equipadas» para adentrarse en los libros, y que eso ocurre porque «quienes compran esos libros llevan vidas, como la mayoría de las personas que compran libros, relativamente confortables. Suelen ser personas de clase media con una cierta formación». [14] Vanderkam acude a la investigadora Christine Whelan, quien en el mismo artículo declara con un desdén que rechazamos: «No es la señora desempleada y desequilibrada sentada en el sofá comiendo patatas fritas quien lee autoayuda. Es la persona educada, acomodada, con un probable éxito relativo, quien se interesa por el desarrollo personal».

La cuestión es que hay pocos estudios detallados, y ninguno exhaustivo, sobre quién compra y quién lee autoayuda. La mayoría parece coincidir en que el público de estos libros tiene un nivel educativo medio, aun cuando considera que las vanas promesas lindantes con lo esotérico de numerosos títulos presentes en las secciones de autoayuda sugieren la concurrencia de sectores menos formados, más necesitados o, quizá, solo más crédulos. Por ejemplo, un estudio de 2008 del

psicólogo holandés Ad Bergsma,[15] a falta de datos sobre los lectores de estos libros, acude a los que sí constan sobre los lectores de una revista divulgativa de psicología, y encuentra que el 49 por ciento tiene educación universitaria, el 45 por ciento, educación secundaria, y el 6 por ciento, solo educación primaria. Estos datos pueden leerse al revés y poner el énfasis y señalar que habría un 6 por ciento de mujeres y hombres de escasa formación y que casi la mitad de los lectores carecen de estudios universitarios. Por otro lado, aun cuando el estudio de Bergsma corresponde a la sociedad holandesa, la tendencia se mantiene en otros entornos.[16]

La educación media del público lector de autoayuda no altera la percepción habitual del género como perteneciente a la cultura masiva. El investigador estadounidense Scott Cherry considera el libro de autoayuda un icono de la cultura popular que es cultura popular en sí mismo. Hay libros de autoayuda, dice, en las librerías, las bibliotecas, los supermercados: «Su significación cultural se sustenta en su atractivo para el mercado de masas. [...] Han estado presentes en las listas de best sellers durante los últimos setenta años».[17] El sociólogo Herbert Gans observa que «la alta cultura por lo común no se ocupa de ciertas cuestiones prosaicas, como la de lograr ganarse la vida, porque esas cuestiones no representan un problema para su público».[18] Con ironía, Dolby recuerda que el público que ha convertido la autoayuda en un género tan popular

> está desde luego preocupado por asuntos prosaicos como ganarse la vida, construir relaciones personales satisfactorias, evitar las peleas, decidir cómo gastar su tiempo y esfuerzo, incluso descubrir lo que realmente piensan sobre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte.[19]

Conviene señalar que en esa enumeración de Dolby solo cabría considerar como estrictamente prosaica, o práctica, la preocupación por ganarse la vida. Las otras —construir relaciones satisfactorias o descubrir lo que las personas realmente piensan sobre la salud y la enfermedad— podrían muy bien estar entre los contenidos de la alta cultura, pues no es el tema lo que las convierte en preocupaciones vulgares, sino la tensión o el desamparo con que se viven y que pueden empujar a alguien a acudir, para resolverlas, a un manual de instrucciones.

Una observación de Illouz sobre la literatura de autoayuda centrada en el ámbito empresarial alude al estatus de clase media en peligro al que suelen dirigirse, sin hacerlo nunca explícito, la mayor parte de los libros del género. A su juicio, las guías para el éxito son «probablemente más buscadas por gerentes de rangos bajos y medianos, que dependen de otros para el ascenso y por tanto necesitan descifrar el comportamiento de los otros para asegurar su puesto».[20] Comprender al otro, tanto como decidir en qué gastar el tiempo y el esfuerzo, ganarse la vida, etcétera, no se plantean solo como quehaceres diletantes, desinteresados, fruto del tiempo libre que deja el excedente, sino como necesidades; no como ocupaciones elegidas, sino como preocupaciones motivadas por una situación de desequilibro y acaso de injusticia.

Freud, en 1919, diez años después de sus conferencias Clark, mediante las cuales presentó a la sociedad estadounidense las principales ideas del psicoanálisis, constataba:

> Con relación a la enorme miseria neurótica que existe en el mundo y acaso no es necesaria, lo que podemos remover es ínfimo desde el punto de vista cuantitativo. Además, las condiciones de nuestra existencia nos restringen a los estratos superiores y pudientes de nuestra sociedad.

Y concluía: «Por el momento nada podemos hacer en favor de las vastas capas populares, cuyo sufrimiento neurótico es enormemente más grave».[21]

Desde la explosión del género y hasta nuestros días los libros de autoayuda han venido a cubrir de forma accesible —ya veremos luego si aduladora o falaz, honesta o impotente— necesidades, pero no de «los estratos superiores y pudientes, ni tampoco, en gran parte de los casos, de «las vastas clases populares», sino, sobre todo, de sectores con una educación media. Rasgos que se considerarían meramente formales, como la redundancia, las frases cortas, la yuxtaposición antes que la subordinación, la suma de anécdotas, son parte de la descripción de ese *«tú»* que ni puede ni quiere dedicar tiempo a lo que probablemente juzgaría como un exceso de complejidad en relación con el capital vital de calma, horas libres y concentración que puede invertir en ellos. Pero este no es un ensayo de corte sociológico; se trata de leer los rasgos de ese «tú» personaje que aparece en los textos y que podría estar construido como una suerte de «nueva rica» o «nuevo rico» psicológico, en la medida en que su ambición es adquirir con rapidez y abundancia un capital que la herencia y el entrelazamiento de circunstancias materiales, personales y sociales no le han proporcionado.

Louise Woodstock indica que en estos libros la voz narradora enmarca a los lectores a su imagen y semejanza, como si estuvieran dispuestos a seguir su consejo de buen grado y sufrieran por unas experiencias vitales similares a aquellas de las que el sujeto que alienta tras esa voz se ha curado, y que se convertirán en lo que alimentará su propia cura. Así, dice, las figuras autoriales de libros de autoayuda hacen lo contrario que las de otros géneros ensayísticos, «quienes articulan su experiencia profesional y generan diferencias con respecto a sus lectores de tal manera que crean un estatus de autoridad

para contar su historia». En la autoayuda, en cambio, y por lo general, no se guía a quien lee para que «mire hacia fuera, allende las páginas del texto o más allá de sí, a fin de encontrar una información suplementaria, inspiración o asesoramiento». La voz narradora se describe a sí misma como persuasiva, y se representa a quien lee «como alguien que confía y presta atención de buen grado».[22] Son rasgos que aluden a un supuesto carácter desligado de las circunstancias y que construyen un *tú* no exento de paternalismo.

Hay, dentro del género, libros que sí acotan de forma expresa las características del *tú*. Son los que se dirigen a un sector previamente delimitado en el título, pongamos el libro de autoayuda de Robin Norwood *Las mujeres que aman demasiado*, que en el prefacio a su nueva edición apela, por ejemplo,

> [a] vosotras que entrabais en la adolescencia cuando se publicó la primera edición de *Las mujeres que aman demasiado*, que habéis crecido en una sociedad ya versada en el concepto del amor adictivo, y que a pesar de todo lo que ya sabéis al respecto, os descubrís amando demasiado.[23]

Y hay textos que se sienten cómodos con el uso de una primera persona del plural de complicidad, obtenido también a partir del objetivo del título. Así, en *Trabajar sin sufrir* leemos: «Confucio decía: “Aprender sin reflexionar es malgastar la energía”. A pesar de ello, aunque nos pueda costar creerlo, hay muchas, muchísimas personas que pasan por la vida sin apenas reflexionar».[24] ¿A quiénes «nos» puede costar creerlo? No al universo entero, sino a un conjunto delimitado de individuos que quieren trabajar sin sufrir. En este, como en muchos otros casos, los destinatarios se definen a partir del deseo: amar menos, trabajar deleitándose, etcétera, y nunca a partir de las condiciones materiales e históricas que configuran el punto de

partida de quien lee. Es un «nosotras o nosotros» de semejanza, no dialéctico, que no cuestiona el origen ni el significado de su deseo, que no propone ni se ve involucrado en actuaciones colectivas.

Este hecho tiene más que ver con la peripecia que con los destinatarios, pues se trata de que cada individuo asuma una versión de la historia según la cual él o ella ha contribuido tanto con sus acciones como con su interpretación de la vida a generar la situación que le pesa. Tal es, me parece, el sentido y la importancia del uso generalizado del «tú», o bien, como decía, de ese conjunto de «túes» con el mismo problema que no se constituyen en colectivo, pues son un mismo tú repetido. «El uso del "tú"», afirma Papalini, «no es inocuo; señala al sujeto, individualizándolo, y lo instala en un ámbito descontextualizado, desprendido del "nosotros" colectivo. Desaparecen los entornos y, con ellos, las diferencias».[25] Desaparecen, salvo mención expresa, también las semejanzas dialécticas, cualquier noción de ser, por ejemplo, construido en una relación de dominio con respecto a otra clase, otro género u otra raza.

Desde otro contexto, el filósofo y pedagogo soviético Georgi Smirnov quiso trazar en su libro *Soviet Man* (1973) las bases para la construcción de un tipo socialista de personalidad:

> En los primeros años del poder soviético, Lenin, que no dejaba de volver una y otra vez al problema de la construcción del hombre nuevo, señalaba la necesidad de hacer entender el papel que desempeñan las personas corrientes en la resolución de problemas de importancia general para el Estado. Lenin hablaba de la necesidad de que «todos los obreros concienciados políticamente sientan que no solo son los amos de una fábrica que les pertenece, sino también representantes del país», de la necesidad de que se sientan responsables.[26]

Frente al sujeto individualizado y descontextualizado, nos encontramos ante la propuesta de un sujeto que se siente al mismo tiempo un individuo y el representante de algo más amplio: un país atravesado por el proyecto concreto de la revolución. En este sentido cabe recordar la historia evocada por Barbara Ehrenreich y Deirdre English en *Por tu propio bien* sobre los viajes de educadores profesionales estadounidenses a escuelas y guarderías soviéticas y las reflexiones que informes como los del doctor Milton Senn, profesor de pediatría y psiquiatría infantil de la Universidad de Yale, suscitaron en el entorno de los educadores y psicólogos estadounidenses. Ehrenreich y English refieren la desazón del conocidísimo pediatra Benjamin Spock, quien consideraba a Senn «un científico poco dado a fáciles entusiasmos»; ante las descripciones elogiosas de Senn, señalaba la importancia de la convicción de la sociedad soviética de estar «creando un sistema político y económico más noble de lo que nunca ha existido» y observaba que la importancia del éxito individual en Estados Unidos «no nos une, sino que nos hace competir unos contra otros». Los ideales estadounidenses, decía, «no sirven para unirnos e inspirarnos».[27]

No es el momento de valorar el sentido y el significado histórico de la noción *hombre (persona) nuevo* ni los errores y aciertos de aquel intento. Me interesa aquí en cuanto construcción de un lugar para observar desde otro ángulo. Y, a modo de contrapunto, en la construcción de un *a quién* que no se considere como sujeto aislado, sino que asuma la responsabilidad de representar a otras y a otros. En él, la tercera persona normativa está presente de forma explícita, para discutir, refutar o asumir sus preceptos.

## Dos itinerarios diferentes

*Our Bodies, Ourselves (1970)*

Este clásico del Colectivo del libro de Salud de las Mujeres de Boston, escrito por mujeres y dirigido a ellas, puede encontrarse a veces en la sección de autoayuda o de crecimiento personal en librerías y bibliotecas. En 1982 se publicó en castellano como *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*, un título seguramente adecuado, aunque se pierde un poco la voluntad afirmativa del título original y la comparación con el *self* conjugado en singular. El grueso del libro entraría en la categoría de libro de tipo práctico que excluye Papalini, pero su primera parte, más genérica, y su manera combativa de impartir los consejos de salud y las condiciones de lectura y escritura en que surgió lo colocan en un lugar distinto.

*Nuestros cuerpos, nuestras vidas* se abre con una declaración de intenciones inequívoca:

> Rechazamos la ideología individualista y egoísta que promueve el capitalismo, que desplaza la conciencia social e insiste en que todo lo puede lograr un individuo solo, si tiene suficiente motivación. En un mundo donde la pobreza se extiende y crece día tras día, sabemos que dichas afirmaciones esconden una realidad muy compleja. No podemos esperar a que los gobiernos nos entreguen un mundo donde exista la justicia; tenemos que luchar para crearla y hacerla parte de nuestras vidas diarias, tanto dentro de la familia como en la comunidad.

Se trata, por así decir, de un libro de autoayuda escrito desde la impugnación del lema clásico de la autoayuda, y aunque su objetivo primordial sea la salud de las mujeres y la crítica al sistema biomédico de una sociedad patriarcal, constituye una muestra de lo que sucede cuando se sustituye ese «tú» imaginario y deseante en el vacío por un colectivo —en este caso las mujeres— que comparte limitaciones de derechos y

oportunidades con respecto a la reproducción, la salud y la vida.

El libro es fruto de un movimiento anterior, llamado expresamente Movimiento de Autoayuda, nacido en el seno del feminismo estadounidense en conflicto con el sistema médico entendido como sistema de control y de opresión sobre el cuerpo de la mujer. Barbara Ehrenreich y Deirdre English escribieron en 1973 un panfleto contra el sexismo de la profesión médica, *Complaints and Disorders. The Sexual Politics of Sickness*, que dedicaba unas páginas a un movimiento incipiente, el primero centrado en el cuerpo de la mujer, y descrito como un movimiento que hace hincapié en el autoexamen y el autoconocimiento del cuerpo como «un intento de acceder a la tecnología sin comprar la ideología». [28] El movimiento se expandió por Estados Unidos a través de clínicas y grupos de autoayuda que buscaban, y en muchas ocasiones lograron, poner en manos de las mujeres el control de su cuerpo y de los procesos reproductivos. No pretendía que el cuerpo fuera la única forma de control ni tampoco que la situación de todas las mujeres fuera la misma. Entender, afirman las autoras, que la opresión no es biológica, sino social, «es pedir más que "el control sobre nuestros cuerpos". Es pedir, y luchar por, las opciones sociales disponibles para nosotras y el control sobre todas las instituciones que ahora definen esas opciones».[29] El libro y el movimiento encontraron continuidad, y también oposición y represión, a lo largo del espacio y el tiempo.

En este contexto, merece la pena recordar la figura de Gloria Anzaldúa, feminista chicana cuyo mensaje disperso en sus contados escritos comparte la búsqueda de un nosotras a través de textos híbridos que proponen identidades nuevas, mestizas, híbridas a su vez, en particular en *Borderlands/La frontera. La nueva mestiza*. En España, a finales de los setenta, Leonor

Taboada publicaba su *Cuaderno feminista. Introducción al self help*, destinado tanto a promover la creación de colectivos de autoconocimiento del cuerpo y ayuda en algunos procesos secuestrados por la medicina como a proporcionar una información sobre el cuerpo que, en aquel momento, no era accesible a la mayoría de las mujeres. Aun siendo el de Taboada un libro de carácter práctico, no olvidaba recordar en la introducción su oposición al tratamiento de «la biología y de nuestro cuerpo como instrumentos para seguir detentando el poder y obligarnos a ayudarles a seguir decidiendo los destinos de todos para provecho de muy pocos».[30]

La razón de traer aquí estos textos, que forman parte del núcleo del movimiento feminista occidental y que se separan de la autoayuda como género, es preguntarse si es posible una analogía, además de una continuidad, entre el conocimiento del cuerpo y el conocimiento de la psique. «La autoayuda —escribían Ehrenreich y English— nos prepara para exigir lo que necesitamos, y no lo que otros creen que deben darnos». Su visión de lo que podría significar la asistencia sanitaria era la de «un sistema en el cual la dignidad no es el precio que hay que pagar para ver satisfechas las necesidades».[31] La grandeza de un movimiento autoorganizado nunca puede ser equiparada a un texto o a varios. Pero en los textos quedan pautas que fueron útiles y aún hoy siguen siéndolo.

Glosando un fragmento de la filósofa Marilyn Frye, perteneciente a su libro *The politics of reality. Essays in feminist theory* (1983), Richard Rorty señalaba que los individuos —incluso, decía, aquellos de gran valor e imaginación— no pueden lograr una autoridad semántica, ni siquiera la autoridad semántica sobre ellos mismos, por sí solos: «Dicha autoridad solo se consigue si uno puede escuchar sus propias afirmaciones como parte de una práctica compartida».[32] Tal fue en parte, me parece, el propósito de *Nuestros cuerpos,*

*nuestras vidas*. Y el propósito que quizá debiera formar parte de cualquier libro de autoayuda: no solo facilitar las cosas para las mujeres del futuro, como señala Rorty, sino para ese ustedes colectivo y dialéctico que ocupa diversas posiciones vulnerables, a fin de que se defina a sí mismo «en términos que aún no están disponibles» en su entorno.

*Entre el mundo y yo (2016)*

Esta obra de Ta-Nehisi Coates bascula de la autobiografía a la literatura epistolar, pero tiene zonas en común con la autoayuda. Se dirige a un adolescente que intenta encontrar sentido al hecho de ser negro en Estados Unidos, a la injusticia flagrante y a sus sentimientos encontrados, y se presenta como un intento de respuesta.

El libro, al tiempo que obtuvo numerosos reconocimientos como el National Book Award de no ficción de 2015 o el Pen/ Diamonstein-Spielvogel Award de Ensayo 2016, recibió duras críticas precisamente porque a veces parece transmitir que no hay respuesta ni salida. Sería de algún modo la contracara de *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Coincide en abordar una situación de opresión concreta, en escoger a un destinatario definido por esa situación de opresión que, si bien en este caso es singular, es también la representación de un colectivo determinado. Pero no dirige su mirada hacia «lo que podemos lograr juntas, en grupos pequeños y participando en movimientos más amplios»,[33] sino hacia los límites y hacia el pasado, hacia lo irremediablemente destruido y perdido. A este respecto Coates se alinea por momentos, aunque no sea de forma explícita, con la conocida afirmación de Simone Weil:

> Nada es más cruel con respecto al pasado que el lugar común según

> el cual la fuerza es incapaz de destruir los valores espirituales; en virtud de esta opinión, se niega que las civilizaciones borradas por la violencia de las armas hayan existido jamás; se puede hacer sin temer el desmentido de los muertos. Así se mata una segunda vez aquello que ha perecido.[34]

Con sus palabras, Coates aplica la conciencia del peligro, señalada por Weil, de esa doble muerte que puede provocar el idealismo:

> Las [vidas de] los esclavos no fueron capítulos de tu historia de redención. Fueron gente convertida en combustible para la maquinaria americana. La esclavitud no estaba destinada a ningún fin, y no está bien afirmar que nuestras circunstancias presentes —da igual cuánto hayan mejorado— redimen las vidas de una gente que nunca pidió la gloria póstuma e intocable de morir por sus hijos. Nuestros triunfos no pueden compensar esto.

Coates habla de lo que no se pudo cambiar, de la violencia que impuso el dolor, como un camino cerrado, como una destrucción sin sentido, como pérdida, daño, muerte y nada más. Estamos ante una nueva transgresión de esa parte en la que su texto se acerca al género de autoayuda, o autosuperación, o desarrollo personal.

La crítica McGee concluye así su libro *Self-Help, Inc*.:

> Cabe esperar que dentro de cada persona que cree haber hecho de su vida una obra de arte —dentro de cada presidente del Consejo de Administración de «Yo, S. A.»— haya un ser abatido que ha acabado cansándose y está lo bastante harto como para deshacerse de la fantasía de la independencia o la autosuficiencia y exigir, en su lugar, que todos y cada uno tengan suficiente.[35]

En las palabras «lo bastante harto», habita el desencadenante en torno al cual se mueve esta investigación. Acudir a un libro

de autoayuda puede implicar una ligera toma de conciencia, siquiera del malestar. El paso siguiente es la capacidad de deshacerse de la fantasía de la independencia o la autosuficiencia y exigir, esto es, no simplemente desear. Estos dos libros apuntan a que tal momento no puede ser, probablemente, fruto de una mera decisión individual, si es que tal cosa existe, ni del encuentro con una sola obra, si no está en conexión con un entorno crítico y con una necesidad compartida.

# 3
# Quién cuenta

## Ser de palabras

La inmensa mayoría de los libros de autoayuda plantean la identificación entre el autor y el narrador. En cambio, cuando hablamos de un texto de ficción, «el autor (material) de un relato no puede confundirse para nada con el narrador de ese relato; los signos del narrador son inmanentes al relato».[1]

En algunos casos, la figura autorial puede asignar señas de identidad a esa voz narradora, una edad, unos rasgos de carácter, un patrimonio. Pero la voz narradora de una ficción es distinta incluso de lo que afirma su propio personaje. La existencia de una posible voz narradora infidente o fingidora constituye, en este sentido, un síntoma de hasta qué punto la voz se sustenta en las palabras: en la medida en que lo que cuenta la voz narrativa es ficción, ser poco fiable atañe no a la verdad fáctica de que los hechos hayan o no sucedido, sino al sentido de las normas que esa narración propone. Al mismo tiempo, esa voz poco fiable, si el texto está bien hecho, es fiable a su manera, pues nos permite distinguir su juego, su carencia, su osadía.

Vanina Papalini, en su análisis del género, se refiere al narrador y considera la identidad entre el autor y el narrador como un rasgo que lo situaría cerca de la autobiografía, en aquella zona más amplia definida por Leonor Arfuch como el «espacio biográfico».[2]

Ahora bien, tanto Papalini como Arfuch se aproximan a los

distintos géneros en su especificidad. Por mi parte, según el enfoque de este ensayo, me mantengo dentro del «qué pasaría si...»; no entro a discutir si el género de autoayuda tiene o no componentes autobiográficos, sino, los tenga o no, qué sucede cuando leemos este género desde las convenciones de la ficción. La correspondencia entre la voz narradora y el autor real deja de ser entonces un problema de veracidad y queda inscrita en el campo del relato. En la escritura de una novela es necesario elegir el tono, la voz y sus estrategias, esto es, la distancia: cuánto sabe esa voz y cuánto ignora, en qué y quién se pone el foco o cuánto de lo que se sabe se ocultará. No se trata, pues, de analizar ahora la situación biográfica de quienes escriben la autoayuda, sino, por más que estén relacionadas, la situación de esa voz en quien la persona real delega y que, al construirse en el texto durante su escritura, lleva a cabo elecciones acotadas que es posible analizar. Elecciones que pueden llegar a generar una disonancia entre quien firma el libro y quien, al modo de una herramienta autónoma, cuenta su historia.

¿Qué voz habla, qué quiere de aquellas y aquellos a quienes se dirige, por qué piensa que podrá obtenerlo? Tengo presente que nombre, identidad y conciencia de ser sujeto no están separados de las relaciones sociales en que ese sujeto se desenvuelve desde antes incluso de ser concebido como tal, siguiendo los enunciados de Volóshinov con respecto al psiquismo: «La singularidad de este sistema [el de mi psiquismo] no se determina solo por la unicidad de mi organismo biológico, sino por todo el conjunto de las condiciones vitales y sociales en las que dicho organismo aparece inserto».[3] Este hecho afecta tanto al sujeto subalterno como a quien está involucrado en una relación de dominio. Tanto a quien consume autoayuda como a quien la produce, como, claro está, a quien reflexiona aquí sobre el

género y lo analiza.

En cuanto a los rasgos que constituyen al ser de palabras, en la mayoría de las ocasiones suma la autoridad procedente de la ciencia —si bien entendida en un sentido muy laxo— a la autoridad de la experiencia que convierte al narrador también en heroína o héroe de la propia fábula, aunque no en personaje principal. Señala Papalini: «El espesor de la existencia individual del yo-narrador, que constituye la materia de la autobiografía, no es el asunto central de la literatura de autoayuda». Su función se asemeja más a la de un maestro de ceremonias que distribuye el juego entre las voces testimoniales traídas a colación y forman el molde, el espacio vacío, donde se insertará la verdadera figura protagonista, la persona receptora de la autoayuda. No obstante, la voz narradora se reserva, como es por otra parte habitual en los textos narrativos, funciones esenciales: «Cierra y concluye, indica y prescribe».[4]

En estos libros, la autoridad que confiere la ciencia suele ampararse en títulos académicos, no siempre verificables, y en el ejercicio profesional vinculado a campos próximos a los temas tratados, a menudo la medicina o la psicología. No es imprescindible y su ausencia puede ser reemplazada con la otra supuesta legitimidad que está en los orígenes del género: la procedente de la experiencia propia. Quien toma la palabra es, hipotéticamente —vale decir, al margen de la serie, pongamos, de divorcios o fracasos sentimentales de la persona física que escribe un libro de autoayuda centrado en las relaciones de pareja—, alguien que atravesó ya el desierto, superó las pruebas y ha vuelto para contarlo. Quien se acerca al libro pide verosimilitud a esa voz, pero muy pocas veces veracidad o correspondencia con la situación externa relatada. De ahí que con frecuencia se cumpla el aserto irónico propuesto por Kersten en su charla TEDx de 2012: «El verdadero secreto del

éxito es fingir que ya lo has conseguido y entonces ofrecer vender ese secreto a otros»; a modo de profecía autocumplida, los ejemplares vendidos y las reediciones, los seminarios y eventos a los que acude el personaje real cuyo nombre sustenta la voz narradora, las historias de éxito de quienes aplicaron los consejos ofrecidos, etcétera, poco a poco darán al fingimiento original el efecto de lo real y añadirán un halo no literario sino, vale decir, sociológico a la voz intacta.

En la medida en que el género es parte de la cultura masiva, su relación con los medios suele ser fuerte, recuerda Papalini: «Muchos de los libros más vendidos son de quienes transmiten sus consejos en emisiones mediáticas. Es el caso de Bucay y Paluch en Argentina y de Jean-Marie Cohen en Francia».[5] Si nos remitimos al ámbito estadounidense, durante años la aparición en el programa de Oprah Winfrey ha sido una suerte de bautismo. A los efectos de la narración, estamos ante paratextos que contribuyen a lograr que las personas se acerquen al libro con una disposición más o menos favorable hacia lo que en ellos se dice. Nos interesa, sin embargo, la relación posterior, la que se da entre esa voz que narra y los ojos que, valga la expresión, escuchan la historia.

En la terapia, el vínculo entre la o el terapeuta y la persona que acude en busca de ayuda es un factor crucial para el éxito o el fracaso. En el caso de los libros de autoayuda, igual que en el de la lectura de un texto de ficción, esa relación cambia. Falta el seguimiento que permite a la o el terapeuta —de algunas corrientes, pues no todas están de acuerdo con que esa tarea le corresponda— asegurarse de que el paciente cumpla con las recomendaciones recibidas. Numerosos libros tratan de suplirlo mediante test y programando ejercicios y tareas, pero ningún ser corpóreo preguntará si se han llevado a cabo, no habrá nadie ante quien el paciente deba responder. Tampoco puede la o el terapeuta deshacer con sus argumentos aquellos

puntos de vista del paciente que considere erróneos. La voz narrativa ha de imaginar cuáles son los puntos de vista supuestamente equivocados y desmontarlos si le parece oportuno, pero sin tener constancia alguna de que sean, en efecto, los sostenidos por quien está leyendo el libro. Falta además uno de los tres elementos principales de la terapia, al decir del psicólogo y filósofo británico David Smail: el bienestar procedente de compartir lo que para el paciente son sus miedos más profundos y sus secretos más bochornosos con otra persona socialmente valorada que no reaccionará burlándose ni culpándolo en primera instancia, sino que escuchará con paciencia y empatía. Lo que un libro sí puede hacer —y esto no significa que los libros de autoayuda lo hagan siempre ni la mayoría de las veces—, a juicio de Smail, es proporcionar explicaciones para algunos de los dilemas en que a menudo se ven sumidas las personas, y señalar formas de abordarlos que tal vez resulten alentadoras. Smail, cuyas obras, a diferencia de lo que suele ser habitual en la autoayuda, ponen el acento en la parte de la angustia psicológica y emocional originada en el mundo y no en la persona, señala que los libros pueden salirse del ambiente claustrofóbico de una consulta y de algunas de las creencias típicas de la terapia —y, añadimos, de la autoayuda— tales como la mera responsabilidad individual. Aunque no pueden sustituir la relación personal que se establece en la terapia, para Smail, aun sabiendo que esta relación es probablemente su elemento más poderoso, no es, sin embargo, el más importante: «Nada podrá cambiar la necesidad humana de solidaridad, en la forma que sea. La terapia es solo una de estas formas».[6]

Por último, el arco de la interlocución de una voz contenida en un libro se verá limitado a aquellas personas a quienes la lectura, aun si no es un hábito arraigado, al menos no les resulta tampoco demasiado forzado.

Con respecto a esa «prolongada exposición de una mente a otra» con que Harold Brodkey asocia la lectura,[7] la pregunta es: ¿qué quiere la mente que se expone? Y también, dado que ninguna mente es un organismo plenamente autónomo, sino que su sentido procede de su desarrollo en un cuerpo y en un conjunto social, ¿qué puede querer? Salvo en publicaciones marginales que no forman, en principio, parte del género —ediciones de organizaciones sin ánimo de lucro, religiosas o políticas, por ejemplo—, un objetivo presente en la voz que narra desde una publicación comercial, aunque casi nunca explícito, es proporcionar recursos económicos para que quien la firma se gane la vida, expresión poco precisa que, en el contexto, designa desde la búsqueda de unos ingresos equivalentes al salario mínimo hasta la obtención de sumas de dinero muy superiores. Ligado al primero está del objetivo de proporcionar beneficios a la empresa que publica el libro. A partir de Freud, en el ámbito del psicoanálisis la relación económica entre quien acude a terapia y quien la imparte ha sido estudiada desde distintos ángulos. Freud contemplaba el pago como compensación por el tiempo y el esfuerzo consumidos en la tarea, y también como un acto necesario para atenuar el amor generado por la transferencia. El dinero, asociado en el psicoanálisis a la sexualidad, sería una herramienta con que responder a ese amor. Al margen de la opinión que suscite este enfoque, no resulta aplicable a una relación virtual como la que se produce a través de la compra de un libro de autoayuda, acaso obra de una persona ya fallecida, o cuando este, en vez de ser comprado, es tomado en préstamo de una biblioteca. Lo mismo, de otro modo, sucede con el enfoque lacaniano, según el cual es el psicoanalista quien paga con palabras, con su persona y con su juicio al

paciente o la paciente, quien recibe el nombre de «analizante» por su papel activo, siendo todo ello de nuevo imposible de aplicar a una relación a distancia, en el espacio y en el tiempo, tal como la que se produce ante un libro, mediada además por, según nuestra lectura, una voz narradora.

En el resto de las terapias el pago está ligado a la retribución por el tiempo y el esfuerzo. No obstante, en cualquier terapia inserta en el mercado capitalista, permanecerá la sombra de una duda en relación con el beneficio y cabrá hacerse la pregunta de hasta qué punto el número de sesiones asignado es el necesario para la cura y no para generar recursos a quien las imparte. La misma sombra, desde otra perspectiva, se cierne sobre la autoayuda. El psicólogo clínico Paul Pearsall, en un bucle típico del género, ha publicado, y vendido, un libro titulado *The Last Self-Help Book You'll Ever Need*, donde leemos: «No olvides que la autoayuda es un negocio. Autores y editores quieren que compres, leas, seas convencido por lo que lees y compres de nuevo».[8]

Cuando se trata de la compra de un libro, el pago no se hace directamente a quien lo ha escrito, sino a la editorial que lo publica. La voz narrativa responde ante esa editorial. Incluso en los casos de figuras autoriales que han terminado creando sus propias empresas para publicar las obras, son empresas que no están ni pueden estar al margen del mercado capitalista.

Junto con el motivo de ganarse la vida, en aquello que la voz narradora quiere contar convergen diferentes propósitos, e incluso la genuina voluntad de enseñanza y consuelo puede contener mensajes falsos o contraproducentes, o destinados a minar las fortalezas de los individuos en cuanto seres autónomos y morales. Así piensa la socióloga española Helena Béjar:

> El trabajo sobre el yo (la autodependencia, el desapego, la fuerza de

> voluntad) se ofrece —como creen Giddens (1995, 1997) e Illouz (2010)— como un instrumento frente a la incertidumbre de la modernidad tardía. Pero al precio de deshacer la comprensión social de la realidad. No se ve cómo el idealismo cognoscitivo del psicologismo puede constituirse en un punto de partida para una sociabilidad que haga del individuo un ser fuerte y moral. La prédica de la autosuficiencia radical destruye la interdependencia, o hace de esta una «opción» condicionada a la propia conveniencia.[9]

La cuestión que hay que dilucidar es por qué tantas voces narradoras esperan conseguir atención mediante historias que buscan una mezcla de atomización y resignación. Por qué, ante la tensión y el descontento crónico, la respuesta de la llamada «cultura masiva», estructurada en todo un género, no ha sido el resentimiento ni la organización, sino un solitario sálvese quien pueda. Al decir de Papalini, «los libros de autoayuda son respuestas cifradas en la ideología hegemónica y el sentido común de la época».[10] Entre los rasgos que contribuyen a naturalizar el tono de la autoayuda, señala tres: que la «revelación de los dolores del alma» ante un público extraño y masivo sea culturalmente «audible»; que la apelación al otro con intención de convencer se haya convertido en un hecho corriente, asimilable al lenguaje con el que la publicidad interpela a diario a la multitud; por último, el rasgo sobre el que basculaba nuestra pregunta, a saber: la capacidad del «Hágalo usted mismo» para lograr que afloren «dos significaciones vertebrales de la sociedad capitalista moderna: la noción de “utilidad” y la entronización del individuo omnipotente, el “conquistador”, el “emprendedor”».[11]

En estos últimos años se han sumado al discurso contrahegemónico del marxismo dos corrientes que ponen en cuestión ese mito del emprendedor procedente del liberalismo económico: la economía feminista y la filosofía social del buen vivir. La economista española Amaia Pérez Orozco, en su libro

*Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*, subraya la necesidad de recordar que «la vida es vulnerable y precaria»[12] y el hecho de que esa condición humana hay que resolverla en común, en interdependencia. Pérez Orozco menciona a la economista Cristina Carrasco como precursora, al menos en el ámbito español, del concepto «sostenibilidad de la vida»:

> Centrarse explícitamente en la forma en que cada sociedad resuelve sus problemas de sostenimiento de la vida humana ofrece, sin duda, una nueva perspectiva sobre la organización social y permite hacer visible toda aquella parte del proceso que tiende a estar implícito y que habitualmente no se nombra. Esta nueva perspectiva permite además poner de manifiesto los intereses prioritarios de una sociedad, recuperar todos los procesos de trabajo, nombrar a quienes asumen la responsabilidad del cuidado de la vida y estudiar las relaciones de género y poder.[13]

Son premisas fundamentales que indican caminos por los que es necesario avanzar. No obstante, es preciso tener presente lo que la propia Orozco describe como «el cierre reaccionario de la crisis de los cuidados», que deriva en la apertura de «oportunidades laborales en el sector precario de los cuidados, nicho donde encuentran empleo cada vez más mujeres emigrantes».[14] Semejante cierre revela la rapidez con que el capitalismo se adelanta a los proyectos gestados con sus propios mimbres y condiciones, despojando de nuevo a los países y sectores sociales más vulnerables, aun cuando la voluntad de los proyectos sea, precisamente, sustituir esos mimbres y cuestionar esas condiciones. Recuerda que aún no ha cesado el proceso de destrucción burgués enunciado por Marx y Engels en la ya clásica descripción de *El manifiesto comunista* (1848):

> [La burguesía] ha ahogado el sagrado éxtasis del fervor religioso, el entusiasmo caballeresco y el sentimentalismo del pequeño burgués en las heladas aguas del cálculo egoísta. Ha hecho de la dignidad personal un simple valor de cambio. Ha sustituido las numerosas libertades escrituradas y adquiridas por la única y desalmada libertad de comercio. En una palabra, en lugar de la explotación velada por ilusiones religiosas y políticas, ha establecido una explotación abierta, descarada, directa y brutal.[15]

Este proceso convive con multitud de resistencias políticas y cotidianas, desde las prácticas furtivas recreadas por De Certeau hasta las expresiones organizadas y a menudo entretejidas de la lucha de clases, la lucha contra el patriarcado, la exclusión y el expolio del planeta, junto con el desarrollo continuo de nuevos paradigmas que tratan de construir un marco de referencia en el que sea posible otra forma de vida. Entre esos paradigmas, y por su relación con los términos de la autoayuda, voy a referirme al «buen vivir», noción que ha servido de referencia a varias corrientes ecofeministas y que preside, por ejemplo, la Constitución ecuatoriana de 2008. En el preámbulo del texto se afirma: «[Decidimos construir] una nueva forma de convivencia ciudadana, en diversidad y armonía con la naturaleza, para alcanzar el buen vivir, el *sumak kawsay*». La expresión, recuerda la economista ecuatoriana Magdalena León Trujillo, se evoca más de veinte veces y no es una mera reiteración, sino un dar cuenta del papel ordenador de la propuesta, inserta además en diferentes procesos de la región, en la Constitución boliviana de 2007 como «vivir bien» y en las propuestas de autonomía zapatistas, entre otras.

El buen vivir, a diferencia del bienestar, no trata del individuo, sino del individuo en el contexto de su comunidad y de su situación medioambiental, y aparece ligado a «la necesidad de transitar hacia otros modos de producir, consumir

y organizar la vida»,[16] así como a las propuestas ya avanzadas hace décadas por el diálogo entre las economías feminista y ecologista.[17]

Considero fundamental la presencia y desarrollo de estos nuevos paradigmas, más aún cuando encuentran un engarce y apoyo en textos legales y en políticas efectivas. Es preciso, sin embargo, convenir en que su capacidad de organización de la realidad permanece, de momento, en el ámbito de la resistencia al capitalismo dentro del capitalismo. Constituyen caminos, medidas, experimentos imprescindibles; al mismo tiempo, se ven obligados a existir en un marco en el que la integración pasa bien por lograr que los individuos puedan vender su vida para ganársela sin poder intervenir, en la mayoría de los casos, en el cómo, el para qué y el para quién lo hacen, bien por conseguir que reciban subsidios a través de instituciones cuyos fondos proceden en gran parte de la explotación del tiempo social de otros individuos.

La moneda de cambio sigue siendo ese tiempo social extraído a las vidas ajenas que no será remunerado con justicia y en el que no habrá margen efectivo para dar la vuelta a un sistema que acepta el sufrimiento evitable y que ha conducido al declive energético, la puesta en peligro de la especie humana, la pérdida de biodiversidad y el calentamiento global. Estos proyectos no se han podido constituir aún como mundos alternativos. La explotación —que engloba el trabajo no retribuido merced a la opresión de las mujeres—, fruto de la no derribada necesidad de competir en el mercado capitalista, siquiera sea para lograr obtener los recursos que reviertan en el buen vivir de las mayorías, impide de momento a los nuevos paradigmas relevar al anterior.

El para qué de la voz narradora de la autoayuda se ve así obligado a atender, aun con matices, al paradigma vigente, el cual puede situarse en la unión paradójica de dos términos

descrita, no sin idealismo, por Tocqueville:

> Creen seguir la doctrina del interés; pero no se forman de ella sino una falsa idea y para atender mejor a lo que llaman «sus negocios» descuidan el principal, que es el de ser siempre dueños de sí mismos. [18]

Ser dueña de sí misma, para cada persona, requiere hoy ser, en cierta medida, dueña de sus «negocios», acometer y realizar la tarea de sobrevivir vendiendo, vendiéndose, pues en la gran mayoría de los casos la palabra «negocios» no designa la independencia civil kantiana —«no deber la propia existencia y conservación al arbitrio de otro»—,[19] sino, al contrario, la forma de gestionar una situación por la cual la vida, la propia existencia y conservación dependen del arbitrio ajeno. El autocontrol no está separado del, limitado, control de los negocios, o del negocio de vivir; por eso la voz narradora de la autoayuda queda siempre impregnada de un tinte publicitario, pues lo que en última instancia está proponiendo es una inversión rentable.

Al mismo tiempo, los negocios tampoco pueden prescindir de la exigencia de autocontrol. Tal como muestra López Carrasco en sobre *El trabajo y las tensiones del reconocimiento*, es posible aspirar a una comprensión sociológica del estrés —que aquí propongo considerar como el otro lado de la moneda del autocontrol limitado— «vinculándolo a procesos de subjetivación enmarcados en relaciones sociales y de poder, que se actualizan en contextos locales y organizativos, y que a su vez se constituyen en procesos históricos más amplios».[20] La voz narradora de la autoayuda permanece, como hemos ido viendo, en la concepción psicologista del estrés, que lo considera «un producto de las estructuras psíquicas y de las valoraciones subjetivas. Algo susceptible de ser manejado o

gestionado estratégicamente por el individuo, que queda como responsable último de las tensiones derivadas de los desajustes con el entorno, conductor de sus fuerzas ubicuas»,[21] y del resto de factores vinculados al sufrimiento cotidiano que intenta apaciguar.

Llegamos al último punto, la pregunta de si sería posible que esa voz narradora, en el contexto de la autoayuda —esto es, a través del medio silencioso de un libro que, al margen de quién o quiénes sean los posibles destinatarios explícitos, se dirige a cada persona tomada de una en una y trabajando en el marco de, siquiera como expectativa, la dimensión subjetiva del cambio individual—, pudiera querer contar otra cosa.

## ¿Qué podría querer contar esa voz narradora?

La socióloga Micki McGee inicia su estudio crítico de la autoayuda, *Self-Help, Inc*., con un ejemplo tomado de Stephen R. Covey, autor del superventas *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. McGee se refiere, sin embargo, a un libro posterior, *Primero, lo primero* escrito junto con Roger Merrill y Rebecca R. Merrill, donde cuenta la historia de su hija María, quien, tras el nacimiento de su tercer hijo, se sentía frustrada porque, pese al amor que sentía por el bebé, las responsabilidades de la crianza le robaban todo el tiempo para otras cuestiones. Covey cuenta a sus lectores que comprende a María, pues es una persona brillante y capaz que siempre ha estado a cargo de tareas importantes. Pero, hablando con ella, Covey tiene una revelación: que la frustración de María se debe, simplemente, a sus expectativas. La solución consiste en readaptarlas: «Relájate, dije. Relájate y disfruta la naturaleza de esta nueva experiencia. Deja que esta criatura te llene de alegría en tu papel de madre. Nadie puede amar y nutrir a la

criatura como tú. Todos los demás intereses palidecen en comparación por ahora. [...] Deja de usar tus herramientas de planificación si solo te causan sentimiento de culpa. Disfruta del bebé y no te preocupes de lo demás. Déjate gobernar por tu brújula interior, en lugar de por un reloj colgado en la pared». [22]

Es llamativo por contradictorio, subraya McGee, que un autor superventas y consultor de dirección de empresas, cuya fortuna procede de haber enseñado a planificar cada momento del día dentro y fuera del lugar de trabajo, concluya que esas herramientas carecen de utilidad para quienes se ocupan de una de las tareas humanas fundamentales: cuidar de su prole. Incluso en el mundo de personas altamente efectivas de Covey, dice McGee, hay un espacio, una esfera doméstica aislada —limitada ahí al dúo madre-bebé—, que «conviene proteger del ideal de un sujeto egoísta, racional, que calcula cómo maximizar sus oportunidades a través de un sistema de organización del tiempo».[23] A continuación pondera hasta qué punto el mensaje de Covey resultaría progresista en cuestiones de género si su consejo hubiera estado dirigido a un padre. Pero no es así, continua McGee: la solución de Covey no es transformadora, sino que se inserta en una tradición secular según la cual las mujeres que están criando deberían dejar a un lado, o al menos aplazar, sus demás proyectos. El libro de Covey se publicó en 1989 y el de McGee, en 2005.

Tal vez hoy, en el marco de la teoría de los cuidados, las palabras de Covey dirigidas a un padre resultasen admisibles para una autoayuda levemente alternativa, si bien aún entrarían en conflicto con los consejos previamente brindados a los empleadores, inducidos ahora a asumir que la crianza no es una cuestión de género. Pero, en la medida en que no son consejos hegemónicos, carecerán de la potencia necesaria para, al menos, suspender el régimen de competencia durante el

tiempo de la crianza, de tal modo que la máxima «No te preocupes por lo demás» de Covey seguirá siendo retórica, falsa. En un artículo escrito a raíz de la muerte de Covey,[24] McGee vinculó la constante popularidad de sus libros con que, a lo largo del mundo, las personas sigan enfrentándose a diario con la contradicción entre los principios de un mercado competitivo y aquellos ligados a la comunidad y al sentido.

Relaciono esto con la producción de la subjetividad. El género de la autoayuda puede quedar fácilmente englobado en el fenómeno que Enzensberger describió a comienzos de los años ochenta como «industrialización de la conciencia». Lo distingue del designado con la expresión, a su modo de ver ambigua, «industria cultural», pues incluye no solo los medios de comunicación, la publicidad, el cine, la literatura, sea la llamada de calidad o la llamada popular —hoy añadiríamos el vasto universo, bien que controlado en su mayor parte por unas pocas plataformas, de la red—, sino también el diseño, la propagación de religiones y cultos esotéricos, las encuestas, la educación o el turismo, al que considera un medio más de comunicación de masas.

«La industrialización de la conciencia —escribe Enzensberger — es monstruosa y difícil de entender porque, estrictamente hablando, no produce nada. Es un intermediario, dedicado solo a la producción de derivados secundarios y terciarios, a la transmisión y la infiltración, al aspecto fungible de lo que se multiplica y se entrega al consumidor».[25]

Para Enzensberger, la industrialización de la conciencia exige un proceso histórico previo en el que la instrucción se haya extendido, en el que la retórica de los derechos humanos —que no su cumplimiento efectivo— haya hecho aflorar la idea de que cada persona debería tener algo que decir, tanto con respecto a su destino personal como con respecto al destino social, en el que se haya acumulado un excedente económico y

en el que se hayan desarrollado las tecnologías que harán posible esa industrialización. Enzensberger describe las tensiones de una industria que «para obtener consentimiento necesita ofrecer elecciones, y para explotar las facultades intelectuales, políticas y morales de las personas, debe desarrollarlas, no importa cuán escasamente o con cuánta deformación se haga»,[26] y expresa su confianza en la posibilidad de que un día la participación en esa industrialización de la conciencia deje de ser pasiva, se convierta en activa y amenace el orden que debería sostener. El investigador brasileño César Bolaño, en trabajos como *Industria cultural, información y capitalismo*, matiza, sin embargo, las contradicciones de la información. Si bien, dice, la ampliación de las posibilidades de comunicación y de interactividad redefinen las condiciones objetivas, agudizando las contradicciones del sistema, esos desarrollos ofrecen, no obstante, nuevos mecanismos de control y extienden la lógica del capital al campo de la cultura y al de los modos de vida.

Pese a todo, rescato la insistencia de Enzensberger en subrayar la responsabilidad de quienes participan en este proceso de industrialización. La industria de la conciencia, nos dice, puede asumir cualquier cosa, digerirla, reproducirla, eliminarla. Sin embargo, precisamente porque no produce, porque solo difunde obras —vamos a decirlo así— derivadas, su mayor fuerza es también su mayor debilidad. Desarrolla un material que no puede manufacturar ella misma. Depende de la sustancia que más debe temer, y se ve obligada a reprimir aquello de lo que, sin embargo, se alimenta: la imaginación de las personas. Para Enzensberger,

> la conciencia, aun falsa, puede ser inducida y reproducida por medios industriales, pero no puede ser industrialmente producida puesto que es un producto social —no industrial— hecho por las personas: su

origen es el diálogo. Ningún proceso puede sustituir a las personas que lo generan.[27]

Esto último podría discutirse desde el ámbito del tecnohumanismo, pero aquí se trata de dirimir el papel de los humanos que firman los libros de autoayuda y de las voces narradoras que generan. Enzensberger dirige su crítica, que es también un llamamiento, a las y los intelectuales —denominación confusa y discutible a mi entender—, que son parte, lo quieran o no, de esa industria. Ya no hay espacios vacíos. No es posible, dice, mantenerse al margen de los medios, ni salvará su preciada alma de la corrupción. Enzensberger apuesta por entrar en ese juego peligroso, aceptando y calculando los riesgos: «En lugar de inocencia, necesitamos determinación».[28] Lo quieran o no, las y los llamados intelectuales se han convertido en cómplices de una industria inmensa que las necesita para sobrevivir. Enzensberger urge a intentar subvertir, a cualquier precio, aquello que la industria de la conciencia pretende sostener.

La pregunta procede, una vez más, del bucle que atañe a las ciencias sociales en sociedades complejas, en las que la hegemonía no parece cuestionarse y donde, sin embargo, se la quiere modificar. Enzensberger, sin mencionarla, aborda a su modo la hegemonía cuando apunta que lo que está siendo abolido mediante la industrialización de la conciencia no es la explotación, sino cómo es percibida; pero también, añadimos, cómo, por más que circulen visiones críticas en el espacio de la teoría, el orden vigente goza de una aceptación vital, esto es, aquella que transcurre en el espacio de los actos y también del *habitus* de Bourdieu, mayoritaria.

En *Cultura es nombre de derrota*, Fernando Broncano reflexiona sobre los espacios del resentimiento. Al hilo de dos libros fundacionales, el libro de Job y la *Antígona* de Sófocles,

plantea que estas dos obras recogen «experiencias de consciencia que permiten al menos una resistencia a la gravedad, es decir, a la fuerza determinística de lo social, independientemente de que la resistencia pueda obligar al poder a ceder en sus impulsos».[29] Este ensayo no apela a la gravedad ni a condiciones tales como las que representan Job o Antígona. Sin embargo, inquiere por el lugar donde la sujeción, sea mayor o menor, puede convertirse en lucha. Recuerda Broncano que «para Butler, como para Foucault, todo poder exige resistencia, y la resistencia exige alguna forma de protoconciencia de sí que no puede ser construida por el acto de interpelación».[30] La pregunta por la formación de esa protoconciencia ha recorrido la historia de la filosofía, la teología, la literatura, la política y la psicología, y desborda los límites de nuestro tema. La aplico aquí —solo en relación con una afirmación de Papalini sobre las prácticas de lectura de la autoayuda— a quien escribe, a quien emite la voz en el marco del género: «Aun cuando los libros de autoayuda no fueran otra cosa que artífices del poder, y parte de los procesos de subjetivación, las prácticas del sujeto podrían desbordarlo».[31] En este «podrían» condicional habita un indicio de resistencia. Papalini acude a Lacan y cita luego a Butler para sostener la posibilidad de que dispositivos de significado tales como un libro de autoayuda, destinado en principio a proporcionar técnicas adaptativas que permitan superar crisis o atenuar malestares, produzcan «reverberaciones no codificadas»:

> Los propósitos del poder no siempre coinciden con los propósitos de la potencia. En la medida en que estos últimos divergen de los primeros, la potencia supone la asunción de un propósito no pretendido por el poder, el cual no hubiese podido derivarse lógica o históricamente y opera en una relación de contingencia e inversión con respecto al

poder que lo hace posible y al que no obstante pertenece.[32]

Situaré la voz narradora en el contexto de esos enfoques complementarios que dan cuenta de la posibilidad de hablar no para lo que hay, no para la conciencia ya modelada y sometida, sino para lo que podría haber. Aun cuando el ser de palabras que pronuncia la autoayuda parezca destinado a apagar el fuego y no a encenderlo, a ofrecer un bálsamo que aplaque el malestar, ¿podría escribir desde la crítica y la subversión? A partir de la distinción de Simone Weil entre desgracia y sufrimiento, según la cual el segundo sería aquello capaz de otorgar sentido a un estado de desgracia, en un texto titulado precisamente «Estados de desgracia», Broncano se distancia de la religión como vía propuesta por Weil para la superación de la desgracia, y apela a formas de rencor y resentimiento «que no fracturan la agencia, que no autoculpabilizan a la víctima, que no la alejan de su capacidad de compasión, cuidado y ayuda mutua».

La autoayuda, como hemos visto, excluye el rencor y el resentimiento, al ser vías que pueden llevar hacia el conflicto. Tal como expone Broncano,

> quienes caen en desgracia quedan excluidos de la ciudadanía. Son descartados, se convierten en seres obscenos (fuera de escena, en sus raíces etimológicas). Es entonces cuando el rencor y el resentimiento pueden convertirse en actitudes reactivas de carácter político que transformen la situación, que den sentido al padecimiento y que permitan la comprensión de lo que ocurre y la transformación de la desgracia en sufrimiento y resistencia.[33]

La autoayuda se ha mantenido en principio al margen de la —en expresión acuñada por Sara Lafuente— «pretensión de subversión»[34] que cabría atribuir a determinadas formas de entender, dice Lafuente, la sociología y el feminismo. Como

recuerda Marx, «la producción no solamente produce un objeto para el sujeto, sino también un sujeto para el objeto. La producción produce, pues, el consumo».[35] En cuanto género producido de forma masiva por la industria de la conciencia, la autoayuda no estaría solo dirigida a calmar una necesidad, sino, al mismo tiempo, a producir esa necesidad que posteriormente será calmada.

La idea de un marco naturalista objetivo y general para definir la noción básica de necesidad quedó atrás, como recuerda Luis Enrique Alonso, hace tiempo. Esto no significa que no existan necesidades vinculadas al desarrollo de la criatura humana, pero sí que «es la estructura social la que determina el orden de prioridad de las necesidades».[36] Recordemos las palabras de Enzensberger ya citadas:

> La fuerza de atracción del consumo masivo no está basada en el dictado de unas falsas necesidades, sino en la falsificación y explotación de unas necesidades completamente reales y legítimas.[37]

¿Hasta qué punto, en la autoayuda, podría una voz narradora desbordar los intereses de la industria en la cual nace y por la cual es producida? Los hechos responden que tal vez pueda hacerlo de forma excepcional pero no masiva, considerando, además, que el control y los filtros de acceso son mayores en el caso de un libro que va a ser publicado por una industria con suficiente potencia de difusión. No parece que la revolución, entendida siquiera en su sentido más leve de proceso mediante el cual se instaure una democracia participativa que logre evitar el sufrimiento evitable de su ciudadanía —sin preguntarse ahora en qué medida esto exigiría la supresión de la libertad de explotar y acaso el ejercicio de la violencia para lograrlo—, pueda ser producida industrialmente.

En ocasiones, emociones colectivas tales como el resentimiento y el rencor sí han sido producidas o al menos alentadas industrialmente a través de diferentes medios de comunicación. No obstante, el objetivo de esa provocación no era el sabotaje sino, por el contrario, la división del posible sujeto revolucionario. La cuestión quizá sea (a partir del célebre título de la conferencia de la escritora y activista estadounidense Audre Lorde: «Las herramientas del amo nunca derriban la casa del amo») valorar su pertinencia y discernir de qué herramientas se trata y hasta qué punto son del amo. Lorde añade:

> Quizá nos permitan obtener una victoria pasajera siguiendo sus reglas del juego, pero nunca nos valdrán para efectuar un auténtico cambio. Y esto solo resulta amenazador para aquellas mujeres que todavía consideran la casa del amo como su única fuente de apoyo. [38]

Lorde, como tantas otras y tantos otros, se movió en un espacio intermedio cuyo objetivo sería construir esas fuentes de apoyo diferentes que otorguen un sustento material a la crítica. Lo hizo porque antes había logrado encontrar sus propias fuentes.

El objetivo de la autoayuda podría ser contar una historia sobre la dimensión subjetiva del cambio personal con la voluntad de producir un efecto cercano, en cierto modo, al que busca el arte cuando no se ha degradado, cuando ha dejado de ser, en palabras de Iris Murdoch, una «fantasía autoconsoladora», y, en cambio, ha logrado mostrar «el absoluto sinsentido de la virtud a la vez que exhibe su importancia suprema». El objetivo de la voz que narra una historia destinada a la autoayuda podría estar cerca de lo que la propia Murdoch llama una *tarea*, la de llegar a ver el mundo

tal como es. Por el contrario, dice, «una filosofía que deja al deber sin un contexto y exalta la idea de la libertad y el poder como un valor aparte de máximo nivel ignora esta tarea y obscurece la relación entre la virtud y la realidad».[39] En tal caso, entiendo, el deber no podría estar separado del conflicto, al hilo de estas palabras de Gramsci en sus *Cuadernos de la cárcel*:

> En realidad, se puede prever «científicamente» solo la lucha, pero no los momentos concretos de esta, que no pueden sino ser resultado de fuerzas contrastantes en continuo movimiento, no reducibles nunca a cantidades fijas, porque en ellas la cantidad se convierte continuamente. Realmente se «prevé» en la medida en que se actúa, en que se aplica un esfuerzo voluntario y con ello se contribuye concretamente a crear el resultado «previsto».[40]

También, por lo que respecta a la mera pretensión de subversión de una voz, lo único que se puede prever es la lucha, es el acto de intento de construcción de un discurso sujeto a contingencia, en medio de la disputa por los medios de producción de subjetividad y en medio, asimismo, de la batalla. El filósofo Néstor Kohan ha sintetizado una visión marxista de la conciencia de clase que me permito aplicar a la conciencia de cualquier subordinación. Señala Kohan que no se adquiere ni se logra por decreto, sino a partir de experiencias históricas, tradiciones y luchas políticas, y se va construyendo a partir de los conflictos. Cuando se logra, indica, la clase trabajadora puede pasar de la necesidad económica —digamos, en el marco de la autoayuda, de la necesidad de consuelo, de calma, de reconocimiento, de hacer que cesen la ansiedad y la angustia— a la voluntad política. Y concluye: «La conciencia de clase es parte beligerante en la lucha de clases. Empezar a construirla es comenzar a ganar la lucha».[41]

Cabe preguntarse si podría existir una suerte política de los

discursos y de los actos, tal como se consideran los conceptos de suerte epistémica o de suerte moral. Según el filósofo Nicholas Rescher, en todas las cuestiones normativas —justicia, conocimiento, moralidad y demás— cuentan los resultados correctos obtenidos correctamente: «Los resultados correctos que se logran por azar —inadvertidamente y por pura suerte— no bastan para el logro normativo».[42] No obstante, aun desde este punto de vista, resulta difícil no asumir la existencia, cuando menos, de la «mala suerte» moral y política, considerando que dos comportamientos semejantes en cuanto a su incorrección tienen, sin embargo, resultados diferentes, tal como la tragedia griega trató, si no de comprender, sí de compadecer. Así lo desarrolla Bernard Williams con su idea de la suerte moral aplicada a Edipo,[43] a quien el coro reconoce que tenía buena voluntad al buscar al culpable, pero insuficiente por su ceguera ante la situación concreta.

¿Es posible, conveniente o siquiera prudente librar al albur de la suerte política el sentido de una voz narradora que cuenta una historia? ¿Son las palabras, de algún modo, responsables de sus ecos? Cuando se aborda esta cuestión, a menudo se acude al diálogo de la obra de Brecht *Galileo Galilei* (1939), al momento en que el pequeño monje pregunta a Galileo: «¿Y usted no cree que la verdad, si es tal, se impone también sin nosotros?», y Galileo, sin dudar, responde: «No, no y no. Se impone tanta verdad en la medida en que nosotros la impongamos. La victoria de la razón solo puede ser la victoria de los que razonan». De este modo, los argumentos parecen quedar, si no liberados de responsabilidad, sí en una situación de distancia con respecto a la lucha «de los que razonan», como si de algún modo se tratara de dos instancias diferentes. Quiero, sin embargo, dar cabida a la conversación completa. Galileo continúa diciendo al pequeño monje:

> Vosotros pintáis a vuestros campesinos como el musgo que crece sobre sus chozas. ¡Quién puede suponer que la suma de los ángulos del triángulo puede contradecir las necesidades de esos desgraciados! Eso sí, que si de una vez por todas no despiertan y aprenden a pensar, ni las mejores obras de regadío les van a servir de algo. ¡Qué diablos!, yo veo su divina paciencia, pero ¿qué se ha hecho de su divino furor?

El pequeño monje ofrece entonces una respuesta cabal: «¡Están cansados!».[44] Sea lo que sea ese «divino furor», y el modo de hacerlo aflorar en medio de un profundo cansancio, hay, propongo ahora con respecto al emisor, una continuidad entre quien asiste al desarrollo de un argumento y la voz que lo expone. La lucha que puede ser prevista comienza también, o podría comenzar, en la búsqueda del contexto capaz de contrarrestar ese cansancio y, en esa medida, en la búsqueda de palabras que, sin traicionar el sentido, procuren unir el argumento con su recepción. A este difícil objetivo apuntan, de formas muy diversas, las dos excepciones que siguen.

## Dos itinerarios diferentes

### Vidas hipotecadas, *de Ada Colau y Adrià Alemany (2012)*

En la dedicatoria que aparece al comienzo de este libro se menciona, entre otros sujetos, «a todas las PAH y a todas las personas que aportan su tiempo desinteresadamente y lo mejor de ellas mismas en defensa del derecho a la vivienda». Escrito por los activistas sociales Ada Colau y Adrià Alemany, la voz narradora del libro es también la voz de los hechos. En efecto, allí se narra, junto con la interpretación teórica de ciertos factores de la crisis económica y política española a partir de 2007, la crónica de una lucha organizada que comenzó en un

lugar semejante al punto donde, a veces, comienza la autoayuda: un conjunto de personas «paralizado, con fuertes sentimientos de culpabilidad y fracaso personal y una elevada dosis de miedo y vergüenza». Estaríamos, pues, ante un caso clásico de injusticia hermenéutica, tal como ha desarrollado esta noción Miranda Fricker en *Injusticia epistémica*, y que atañe a todo ese complejo social que hace que las víctimas sean incapaces de entender lo que les está pasando.

Durante la presentación de las jornadas sobre «Subjetividad y lógicas colectivas. Trazando el cambio social», organizadas por el Colegio de Psicoanálisis y el Foro Psicoanalítico de Madrid (2013), Ada Colau —elegida alcaldesa de Barcelona en 2015 y una de las fundadoras de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH), además de coautora del libro— dice que, cuando se organizó la plataforma, se tuvo en cuenta que la lucha sería larga, titánica y muy dura, pero no habían dejado de pensar en el enemigo como algo externo compuesto por bancos e inmobiliarias con tentáculos en los medios de comunicación, el poder político, el judicial, etcétera. Sin embargo, al convocar las primeras reuniones, «de repente nos encontrábamos que el principal obstáculo era interno», puesto que el colectivo de las personas que allí acudieron era todo lo contrario a un grupo de personas a punto de movilizarse: «Era gente sola que llegaba a las reuniones y no sabía ni explicar lo que le pasaba». Y añade: «Primero tienes que ser consciente de que se están vulnerando derechos y de que hay responsables para que se te pase por la cabeza movilizarte». [45]

El plan de la plataforma, cuando se crea, es canalizar la rabia tanto contra las empresas dispuestas a extraer el máximo beneficio a costa de inflar la burbuja inmobiliaria como contraparte de las instituciones democráticas, que, lejos de velar por el interés general, se han sumado a la operación. Nadie está en ese momento hablando de la burbuja ni del

problema de la vivienda y la hipoteca, pero el llamamiento atrae a cientos de personas. Han acertado en el diagnóstico solo en parte, pues no encuentran «a una sola persona enfadada»:

> Estaba todo el mundo deprimido, devastado, culpabilizado, avergonzado. La gente más preocupada de que sus vecinos o sus familiares se pudieran enterar de que la iban a desahuciar que del propio desahucio [...] es una sociedad enferma, donde está más estigmatizada la pobreza de una persona honesta que ha sido empobrecida que no el robo masivo de los corruptos de guante blanco.

Constatarlo les lleva al «aprendizaje traumático de que el capitalismo no es solo un modelo económico, es un modelo cultural, un sistema de valores, un modelo también emocional, de relaciones personales, psicológicas, donde impera el individualismo, la competitividad, la sociedad del consumo». La lucha, concluyen entonces, no puede limitarse al enemigo externo.

Con este enfoque vale decir estratégico de la PAH y, en otro orden de cosas, con la elección de dos textos —*IKE, retales de la reconversión* y *Vidas hipotecadas*— que abordan de forma expresa el conflicto político, no pretendo sugerir que el camino de lo interno a lo externo sea unidireccional, ni tampoco que sea el único posible. Coincido con Butler cuando, en oposición a —o en desarrollo crítico de— Arendt, afirma:

> Si restringimos la definición de la política a una posición activa, tanto física como verbal, que se despliega en una esfera pública claramente delimitada, entonces parece que no tenemos más opción que llamar «sufrimiento inútil» y trabajo no reconocido a lo que tiene lugar en el ámbito prepolítico: experiencias y no acciones que existen fuera de la política como tal.[46]

Si una operación de poder delimita lo político respecto a lo

prepolítico, y si la distinción entre lo público y lo privado concede un valor diferencial a los diversos procesos de la vida, escribe Butler, «nos vemos obligados a rechazar la definición arendtiana de la política, aunque nos aporte elementos de gran valor».[47] Del mismo modo, con la distinción entre enemigo interno y enemigo externo de Colau, apenas quiero aludir a esa dimensión de lo político que los libros de autoayuda llamarían «individual». No responde, estimo, a realidad objetiva alguna establecer fronteras claras entre el cuerpo que pasa —o no— las noches bajo techo y en compañía —o no— de otros cuerpos y su acción política. Quiero tener en cuenta otros protocolos de actuación distintos de aquellos que la voz narradora de la autoayuda repite habitualmente y que permanecen restringidos bien al ámbito de la lectura e interpretación —entiéndase reelaboración de la propia vida—, bien al de las relaciones personales. Y llamar, al mismo tiempo, la atención sobre cómo quienes han desplegado un dispositivo de acción combativa para con los medios de comunicación, los poderes económicos y las administraciones se ven en la tesitura de abordar también aquellos otros ámbitos dejados habitualmente en manos de la terapia y la autoayuda.

*Vidas hipotecadas* no estudia hipótesis; expone tesis, conclusiones, a partir de un análisis de la realidad que lleva a unas propuestas de acción concretas. Su primera conclusión es considerar que el problema de la vivienda en España en los años de la crisis obedece a «una gran estafa», es decir, tiene responsables, lo que nos remite al poema de Brecht ante la fotografía de una mujer mirando entre las ruinas de un bombardeo: «No busques más mujer: ya no los encontrarás! / Pero ¡no culpes al destino, mujer!/ Las oscuras fuerzas que te vejan / tienen nombre, dirección y rostro».[48] La solución, señalan, no pasa por interpretar lo sucedido de forma diferente, sino por «la transformación de una problemática individual en

una lucha colectiva y el proceso de organización de las personas afectadas y solidarias para conquistar el derecho a una vivienda».

Con respecto a la voz narradora, la razón de que pueda contar la historia que se dispone a contar procede del hecho de que esa transformación haya, en gran parte, sucedido.

Sin ser uno de los objetivos primordiales de la PAH, desde el principio se es consciente de que los trastornos psicológicos, incluidos los graves, «que en ocasiones se traducen, entre otros, en episodios de violencia, alcoholismo, desatención de los hijos, tensiones familiares, incremento de la violencia de género e intentos de suicidio», proliferan en situaciones económicas concretas tales como la ansiedad ante un desahucio inminente o la muerte financiera de las familias. Parecería que no hay aquí ningún descubrimiento, que se están limitando a enunciar lo obvio; sin embargo, y como hemos visto, pocas veces se formulan verdades tan evidentes en la autoayuda, sin que, por otra parte, desde la PAH se pretenda sugerir que la mera desaparición de la amenaza del desahucio vaya a solucionar el trastorno y menos aún cuando es grave. Lo que sí se plantea en *Vidas hipotecadas* como camino viable, siquiera para disponer de herramientas con que hacer frente a trastornos como los que aborda la autoayuda, es la práctica del asesoramiento colectivo. En su segunda parte, cuando se narra la articulación de la PAH como respuesta colectiva y social a la crisis, se presenta esta práctica con el siguiente epígrafe: «Las personas afectadas. Del Prozac al apoderamiento». El asesoramiento colectivo es un espacio que debe ser construido:

> Poner en común las vivencias personales resulta vital para que los afectados se den cuenta por sí mismos de la dimensión colectiva de la problemática y del hecho de que hay elementos estructurales que condicionan nuestras decisiones. El proceso de desculpabilización es

un paso necesario y previo al apoderamiento.

Parece, pues, el camino inverso a la autoayuda, que suele comenzar con la culpabilización de quien acude a ella. Ahora bien, este proceso de desculpabilización no elude responsabilidades. Ante la pregunta de si las personas que firmaron una hipoteca son o no son responsables, la respuesta siempre es sí, si bien se añade que «no más que los notarios que dieron fe de unos contratos abusivos que sabían que se firmaban con desconocimiento, o las tasadoras que hincharon los precios por encargo de bancos y cajas». En la citada presentación de las jornadas, Ada Colau señala una y otra vez que la persona implicada es responsable también de que su caso salga adelante. La PAH le permite encontrarse con un enemigo común o compartir herramientas, la diferencia con la autoayuda está en estas palabras: «Tú eres responsable, pero jamás vas a estar sola».

Es posible encontrar alguna semejanza entre el asesoramiento colectivo y la práctica de la llamada «terapia silvestre». Guillermo Rendueles ilustra sus virtudes con, entre otros, el ejemplo de Alcohólicos Anónimos, cuyo valor nadie puede discutir a estas alturas, y que, señala Rendueles, «surge de la comprensión de la incapacidad de la psicoterapia para "curar" a los alcohólicos» y ha tenido «un considerable éxito». [49] Pero es imprescindible distinguir entre esta práctica y las sesiones de asesoramiento colectivo de la PAH, pues las últimas incorporan la presencia de un enemigo no solo común sino también externo. Luis Moreno-Caballud, en su libro *Culturas de cualquiera*, extrae la intervención de Matías González en *La Plataforma*, el documental sobre la PAH, cuando cuenta su experiencia con la asociación: «Me ha dado la moral de estar donde estoy, e incluso yo apoyar a gente que me apoya a mí, o sea, que si no nos apoyamos entre nosotros aquí no hay manera

de hacer nada».[50] Lo mismo sucede en otros grupos de apoyo. La diferencia surge con lo contado por Moreno-Caballud:

> Meses después a Matías González se le condonó la deuda de su hipoteca. Sin duda, en parte gracias a que su voz, junto con la de otros muchos, había forzado que se produjeran documentos legales como la resolución del Tribunal de Derechos Humanos de Estrasburgo que paralizó el desalojo de un bloque de pisos. [...] A partir de esa resolución, la propia PAH produjo un documento legal preparado para presentar ante cualquier juzgado español en el que se tramitara un desahucio.

Como se advierte en *Vidas hipotecadas*, «de poco sirve un asesoramiento si no va acompañado por otras formas de presión». Con estas medidas se refieren al seguimiento colectivo de los casos y de las acciones de acompañamiento, no solo jurídicas, que realiza la Asamblea y cuya función es tratar de nivelar la desigual relación de fuerzas que se da entre las partes en conflicto.

Por otro lado, además de la lucha caso por caso, son fundamentales para la PAH la vocación y la capacidad de reproducirse: «La suma de todas estas PAH locales forma un movimiento mucho más potente que la simple suma aritmética de las partes». A diferencia de lo que pudiera ocurrir con otros grupos de terapia silvestre, el hecho de que esos grupos crezcan no afecta solo al posible aumento de casos de curación individuales: lo multiplica, por cuanto aumenta el poder de la organización. He introducido deliberadamente la palabra «curación», pues la elección de un texto como *Vidas hipotecadas* en el marco de este ensayo requiere plantearse la pregunta de si al final del proceso de lucha contra desahucios, propios y ajenos, habrán desaparecido la angustia y la tristeza. No tiene sentido, en cambio, abordar aquí la última parte del libro,

destinada a ofrecer consejos y recursos en relación con los aspectos legales del problema. Los criterios para construir una PAH —ser una organización ciudadana que nace de la sociedad civil, independiente, antipartidista; un movimiento no violento cuyos recursos son gratuitos y donde el asesoramiento colectivo aceptará «las demandas y las reivindicaciones recogidas en el manifiesto constituyente»— están ligados a una forma específica de entender la lucha por el derecho a la vivienda, aun cuando puedan orientar a grupos con objetivos distintos. Y no olvido estas palabras de César de Vicente Hernando relativas a un horizonte necesario consistente en cambiar no solo los elementos de la lucha, sino la problemática en que se mueve: «Incluso un gesto reivindicativo como es oponerse a un desahucio ya es un gesto, sí, pero no es el gesto que esperaríamos, no es un gesto conflictivo, no altera la relación de fuerzas ni produce la idea de que hay un antagonismo: o están los bancos o estamos nosotros».[51] Pese a todo, el gesto reivindicativo sí puede, estimo, conducir a reflexiones compartidas y estructurar una trama de la vida que haga visible el antagonismo.

La voz narradora, amparándose en acontecimientos políticos realmente sucedidos, cuenta que existe un modo de enfrentarse al cansancio que impide o frena la lucha. Y ese modo se parece a lo que voy a llamar «pedir refuerzos».

Guillermo Rendueles recuerda, en relación con el conocido caso de Anna O, la paciente de Freud, cómo esta, tras pasar por distintos psiquiátricos en los años posteriores a su curación psicoanalítica, reapareció después en Alemania:

> Anna logró evitar que su biografía quedara reducida a la enfermedad psíquica y supo reconstruir su identidad personal a través de una reflexión ética que la alejó de la ligereza moral psicologista y la llevó, tras lo que ella describe como un despertar espiritual, a

> dedicar su vida a la filantropía. Su vida no solo fue recordada por las personas a las que ayudó —fundó un hogar-escuela para 297 jóvenes judías con problemas de diverso tipo y se la considera una de las iniciadoras del trabajo social tal como lo conocemos hoy—, sino también por su ciudad, que le dedicó un sello conmemorativo. En sus numerosos escritos biográficos, las interpretaciones intimistas sobre su vida ocupan un espacio mínimo y sus terapeutas son figuras marginales.[52]

Rendueles elige este caso para reafirmar su idea de que cuando el balance de una vida se limita a una suma de gozos personales, «suele abocar a la tristeza, a una melancolía de difícil solución».[53] No se trata, entiendo, de proponer el altruismo como salida ingenua y fácil. De igual modo, considero insuficiente sustituir el carácter introspectivo del impulso, propuesto por muchos textos de autoayuda, por un mero diagnóstico social que dirija el impulso de las intimidades destrozadas a la acción política. El empeño de la autoayuda es convertir a cada individuo, tomado de uno en uno, si no —y a veces también— en responsable de su destino, sí en responsable de su manera de ver su destino para que esa manera no le cause infelicidad. Al otro lado está la conciencia de los límites y las consiguientes acciones que pueden seguir al diagnóstico social de su situación. Y, entre ambos, un tramo del camino que requiere a veces del azar favorable, la proximidad, la atención y el trabajo en común.

Se refieren Colau y Alemany a la dificultad de «convencer a las personas afectadas de la utilidad de resistirse a los desahucios», y narran que fue necesario un trabajo paciente, sí, pero también «lograr un primer caso que encarnara esta lucha y demostrara que la acción colectiva y desobediente tenía sentido», esto es, obtener una victoria, «un caso ejemplar que demostrara que sí se podía». Sucede, no obstante, que a veces no hay casos ejemplares porque no hay fuerza organizada

suficiente en la sociedad para lograrlos en proporción a la magnitud de la batalla emprendida. Sucede también que el tiempo no se detiene y en el tiempo aquello que genera el desamparo sigue trabajando.

Me mantengo de nuevo en el ámbito de la autoayuda, no hablo de personas desesperadas sin recursos que ingresan en la marginalidad; hablo de lo que Fernando Broncano, en el prólogo a la pieza teatral *(Des)de los escombros*, de María Prado, describe como el drama de lo extraordinario: «Todo es desconfianza y carrera. Un baile de malditos en círculos interminables sin premio ni consuelo. Cada quien da brazadas para seguir a flote sobre los hombros del náufrago de al lado». En ese espacio cotidiano de afectos fracturados, el tiempo avanza mientras la publicidad, la autoayuda y gran parte de la industria cultural se ocupan de limpiar de angustia cualquier hecho cotidiano en el espejo de sus narraciones. Fuera del espejo, la angustia no desaparece. Y el tiempo, de nuevo, no se detiene, y la vida ocurre en un intervalo marcado por el nacimiento, pero también por la muerte, ausencia significativa en la autoayuda a no ser como hecho indirecto que genera duelo.

Cito por extenso estas palabras de Guillermo Rendueles, no en relación con quienes se hayan visto envueltos en procesos colectivos tales como los que se narran en *Vidas hipotecadas*, sino, por el contrario, con quienes transitan por los caminos de supuesto progreso individual y ausencia de conflicto que propone la mayor parte de la autoayuda:

> Lo más irónico es que —dada la pirámide de población que genera la elección racional— los protagonistas de todos estos desvelos ególatras terminarán sus vidas no en Ítaca, satisfechos de haber recuperado la corona y yacer junto a Penélope, sino abandonados a los cuidados profesionales de algún asilo público o privado. La idea de

> preparar las maletas, cerrar la casa y cruzar la calle para marcharse del barrio e ingresar en una residencia de ancianos para morir entre extraños resulta sencillamente aterradora. La idea de que allí habrá un psiquiatra que aliviará con fármacos o palabras el horror de ese tránsito es, por desgracia, una vana esperanza o, más exactamente, una falsa promesa. Aunque solo sea para hacer posible otro final de trayecto, es imprescindible profundizar en la búsqueda de las fuentes comunitarias de nuestra identidad. Solo renovando nuestra voluntad de resistencia podremos recuperar el consuelo de ese equivalente de la eternidad que surge de una colectividad que continuamos y que nos continuará.[54]

IKE, retales de la reconversión, *Carlos Prieto (coord.) (2004)*

Con formato de libro colectivo, la primera parte de este volumen está dedicada a recuperar la memoria de lo ocurrido en el conflicto de la empresa textil Confecciones Gijón, S. A. —más conocida por su marca comercial de camisas IKE—, a través de las palabras de sus protagonistas, las trabajadoras. Mantenido a lo largo de diez años, entre 1984 y 1994, el conflicto se puede resumir en la lucha de las trabajadoras por sus puestos de trabajo «enfrentándose a la policía, al poder político, a varios empresarios, a los jueces, a los sindicatos mayoritarios e incluso a sus propias familias». En el capítulo central —«Del taller a las barricadas»— se recogen las declaraciones de las exempleadas de IKE procedentes, en su mayor parte, de las entrevistas realizadas por el coordinador de la edición, Carlos Prieto, en Gijón, en el otoño de 2003. En la segunda parte se procura desentrañar lo ocurrido desde distintas perspectivas: la psiquiátrica (a cargo de Guillermo Rendueles, quien, como señala César Rendueles en el prólogo, «realiza una crítica a la tendencia actual a interpretar los conflictos sociales en términos de padecimientos psíquicos»), la

jurídica y el contexto económico y político que rodeó el conflicto. El libro incorpora imágenes cedidas a varias trabajadoras de IKE por distintos fotógrafos que trabajaban en medios de comunicación asturianos a lo largo de aquel periodo.

La empresa IKE (nombre de una marca de camisas en homenaje al presidente «Ike» Eisenhower, tan popular en su momento que la empresa pasó a ser conocida por ese nombre) se fundó en 1952 y sus problemas, según la Sociedad Regional de Reconversión (SRR), comenzaron en la crisis generalizada de 1979, a raíz de la cual grandes empresas textiles vieron reducidas sus cuotas de mercado. A ello se añadía la competencia de empresas más pequeñas que, según la SRR, gozaban de «una gran movilidad ante la moda». Merece la pena —dice el periodista Carlos Prieto— detenerse a descifrar a qué se refería la SRR cuando elogiaba la "gran movilidad" y la "fluidez" de las pequeñas empresas textiles», pues ambas eran el fruto de una reestructuración salvaje comenzada a mediados de los setenta, bien a través de la economía sumergida —mediante despidos con un supuesto pacto entre las partes por el cual la trabajadora adquiría la máquina con la que realizaba su trabajo y se la llevaba a casa, donde seguía desempeñando la misma tarea, pero sin estar en nómina ni cotizar por ello a la seguridad social—, bien con miras a equiparar las condiciones laborales de las trabajadoras asturianas con las de sus homólogas de la competencia «tercermundista».

Me detengo en los detalles porque creo, con Juan Carlos Rodríguez, que a la hora de abordar la pregunta «¿Qué discursos objetivos y qué sueños subjetivos convendría producir a partir de ahora para darle un verdadero sentido a la lectura de nuestra vida?»[55] es preciso tener en cuenta lo que Rodríguez considera un «error fundamental del marxismo democrático actual», a saber:

> Me refiero específicamente al hecho de haber abandonado el *lenguaje de la producción* y sus preguntas clave: ¿quiénes, cómo, en qué sentido y a favor de qué se produce el «queso», es decir, se produce el capital, el yo, el texto o la realidad psíquica y social? En una palabra: quién *paga* y quién se lleva los excedentes. Únicamente se ha sustituido ese *lenguaje de la producción* por el *lenguaje de la circulación o de la distribución*. De ahí las infinitas teorías sobre la mercadotecnia, sobre lo que quiere la gente (como si «la gente» no estuviera producida de antemano, incluso en sus deseos), sobre los grotescos índices de audiencia, sobre el *consumo*, en una palabra.[56]

Vuelvo a IKE. Los orígenes de las movilizaciones se remontan a marzo de 1983, cuando se da luz verde a la entrada de IKE en el Plan de Reconversión Textil (PRT). A lo largo de diez años, mujeres entradas ya en la cuarentena, con familia y sin filiación sindical, no solo tuvieron que aprender sobre la marcha a poner barricadas y a tirar piedras, sino que ocuparon durante cuatro años la fábrica de Confecciones Gijón, protagonizaron numerosos cortes de tráfico, un sinfín de encierros en edificios públicos, la toma de un barco en el puerto de Gijón, encadenamiento a trenes, sufrieron lesiones, ingresos hospitalarios, golpes y patadas en las cargas policiales y, en palabras de Prieto, «se hicieron conscientes de las cadenas adicionales con las que debían cargar por el hecho de ser mujeres trabajadoras». En un primer momento, el PRT dejó un saldo de ciento sesenta y siete trabajadoras despedidas, salarios congelados y la conversión de la empresa en una «industria de temporada» que enviaba a las trabajadoras al paro dos meses al año.

Aunque la Administración concedió grandes sumas de dinero a la empresa, la crisis se recrudeció y la administración regional terminó gestionando la empresa. En 1988 se crea una nueva empresa distribuidora encargada de comercializar los productos de Confecciones Gijón y de absorber la plantilla y las

acciones de la empresa. Año y medio después, el nuevo capital se ha dilapidado, la deuda ha crecido y la empresa se encuentra, según la SRR, «en una situación irreversible» de endeudamiento. No obstante, tras varios planes de emergencia y despidos de directivos acusados de malversación, el estudio de una consultora avala la viabilidad de la empresa. Se plantea un posible plan de emergencia pero el gobierno regional se niega a invertir más dinero y propone que las trabajadoras se vayan al paro temporalmente hasta que se encuentre un comprador para la empresa. Todo esto sucede en un contexto de movilizaciones y enfrentamientos continuos.

El 2 de febrero de 1990 se rompe la unidad sindical dentro de la fábrica y cuarenta y tres trabajadoras de las doscientas setenta y tres deciden no volver a la fábrica aceptando el expediente de regulación de empleo temporal. El 15 de junio de 1990, ante la amenaza de un nuevo expediente de cierre, el grueso de las empleadas de IKE decide encerrarse en la fábrica como medida de presión. El encierro dura cuatro años sin que entretanto cesen las medidas de protesta ni las sucesivas maniobras de la Administración, que falta a compromisos adquiridos en acuerdos y pone en marcha supuestos cursos de formación para las trabajadoras que son en realidad trabajo gratuito encubierto. El conflicto de IKE se salda con doscientas setenta y siete trabajadoras en la calle. Gran parte del dinero dilapidado por la Administración acabó en manos del empresario. Aun así, tras una odisea judicial, las trabajadoras consiguieron adjudicarse en una subasta pública el inmueble de Confecciones Gijón por 56.810.000 pesetas. Después, la asamblea de IKE decidió vender el edificio de la empresa y repartió las ganancias entre todas las trabajadoras, «tanto las que habían tomado parte en el conflicto como las que no».

En el capítulo «Del taller a la barricada», las voces de las trabajadoras cuentan que muchas de ellas entraron a trabajar a

los doce o catorce años, con un nivel de estudios, por lo tanto, muy bajo; hablan del buen ambiente de trabajo entre las compañeras, del trabajo repetitivo y a destajo, por piezas. Hay testimonios como este de Charo: «Mi hermana empezó trabajando de seis a tres. Cuando entré yo, en 1965, el horario era de siete a tres, incluidos los sábados (no conseguimos eliminarlos hasta el setenta y tantos). Al principio eran cuarenta y ocho horas a la semana. Luego fuimos logrando que la jornada bajara progresivamente. De cuarenta y ocho pasamos a cuarenta y cuatro, luego a cuarenta y dos y finalmente a cuarenta en la época de Suárez frente al Gobierno».

Con respecto a lo que el libro quiere contar son significativas estas palabras de Noemí Fernández: «Soy una trabajadora de Confecciones Gijón, o quizá sería más preciso decir que lo era. Lo que sucede es que en mi interior siempre me identificaré con este trabajo que un día fue mi medio de vida».

Poco a poco, los testimonios remiten al origen del conflicto, con palabras como estas recogidas en el dosier «Confecciones Gijón», elaborado por las propias trabajadoras durante el conflicto:

> Existía un grupo de «revolucionarias» que en un principio no superábamos el treinta por ciento de la plantilla. Estábamos muy marcadas. Éramos el bando de las «malas», de las «protestonas». Pero con el paso del tiempo y a medida que se recrudecían las condiciones de la empresa, hicimos entre todas algo que nunca nos hubiéramos imaginado: defender nuestros puestos de trabajo. Ninguna hubiéramos [*sic*] pensado, a principios de los ochenta, que tendríamos que encararnos a las fuerzas del orden, que utilizaríamos perolas, paraguas y zapatos para defender a una compañera a la que estaban golpeando en una lucha cuerpo a cuerpo, donde teníamos las de perder. Eran nuestros puestos de trabajo, nuestras vidas.

Adela:

> Cuando la familia me decía «no te preocupes, que un plato de comida no te va a faltar», me parecía una ofensa. Yo que casi tengo cincuenta años y saqué adelante un hijo, que siempre trabajé, que nunca pedí nada a nadie, cómo me podéis decir esto ahora, al final, cuando siempre quise estar cotizando en una empresa para llegar a ser independiente, que es lo más grande que hay. ¿Cómo me podéis decir esto? «Bueno, mujer, para consolarte». Para mí eso no era consuelo. Me hundía en la miseria.

Es difícil escoger una muestra de los testimonios que se ofrecen a medida que se desata el conflicto. Estamos ante un capítulo, el que conforma el grueso del libro, donde, si bien hay un narrador individual que ordena y selecciona los testimonios, este cede su lugar, en función del objetivo buscado, a múltiples voces —que a veces se expresan por escrito y a veces de forma oral—. El resultado no es la suma aritmética de valoraciones y preferencias individuales. El conflicto sucedido y la comunidad real que logró sostenerlo devienen en la verdadera voz narradora. En la medida en que el capítulo recoge el testimonio de una lucha colectiva, el poder de quien narra para, como señalaba Papalini, «cerrar, concluir, indicar y prescribir» ya no le pertenece por completo, sino que está entrelazado con lo que sucedió.

El 15 de junio las trabajadoras deciden ocupar la fábrica. Se parapetan, pues piensan que las desalojarán ese mismo día. Pasan las noches en vela pendientes de la llegada de la policía. Después empiezan a organizarse por turnos. Reciben el apoyo de personas de fuera que las ayudan con el agua y la electricidad cuando se la cortan. «Hacíamos de todo un poco: coser, jugar al parchís, hacer los carteles, asambleas», dice Ana Carpintero, y añade: «También estudiar. Yo, por ejemplo, me hice auxiliar de clínica». Y Charo: «Durante el encierro asistí a

la escuela de adultos. Me saqué el graduado escolar y luego el título de ayudante de cocina en la escuela de hostelería».

Pese a las inevitables dificultades de convivencia, «en general se establecieron fuertes vínculos de amistad, sobre todo entre las personas que compartían el mismo turno». La condición de género, que ya ha sido un problema en las luchas, se manifiesta de nuevo en el encierro y, para poner en común sus problemas con otras mujeres luchadoras, en noviembre de 1990 organizan un Encuentro de Mujeres, invitan y acogen en los locales a «las compañeras de Charpo, trabajadoras de una empresa conservera en Galicia, inmersas en un duro conflicto con cuarenta y tres despidos», además de a trabajadoras que luchan contra la discriminación salarial y distintos colectivos de mujeres de todo el Estado.

Dice Irene:

> En las movilizaciones lo que oíamos por la calle era el «mejor estabais en casa fregando los platos». Encima de tener que hacerlo en casa —fregar los platos— e ir a trabajar, teníamos que movilizarnos y todo lo demás. Al ser mujeres era mucho más complicado.

En junio de 1994 llega la derrota. Pese a haber ganado multitud de pequeñas batallas en cada movilización, incluida la jurídica, por la que adquieren la propiedad del inmueble, la fábrica termina cerrándose, las trabajadoras no logran mantener su puesto de trabajo. Así se recoge en el dosier: «La directriz de las instituciones (partidos políticos, centrales sindicales mayoritarias) era no darnos ni pan ni agua. Nunca estuvimos en una mesa de negociación. Nuestras propuestas eran elementales y posibles e intentaban buscar una cobertura al conflicto de las trabajadoras». Bernardina añade:

> He estado desde los catorce levantándome temprano, cosiendo y

> estudiando. Y ahora, ¿me están diciendo que he gastado toda mi vida en este trabajo para convertirme en un parásito y vivir de limosnas? ¿Pasarme un subsidio? Yo quiero jubilarme trabajando. Yo luché por un puesto de trabajo. Por defendernos de los especuladores. Por encontrar una salida.

Después comienza la diáspora, la soledad; incluso cuando algunas encuentran otros trabajos, se enfrentan con el nuevo mercado de relaciones laborales fracturadas, tal como describe Bernardina: «Eres eventual. No es posible coger los vínculos que se cogían antaño en el trabajo. Ahora estás seis meses y te largan». Y Rosa sentencia: «Nos metiste en casa y nos mataste».

El capítulo siguiente, «Adiós a las obreras, ¿qué fue de las de IKE?», escrito por el psiquiatra Guillermo Rendueles, entra de lleno en uno de los temas de esta investigación: «Los problemas para sobrellevar el *intimismo individualista* contemporáneo». Después de haber tratado en su consulta a varias de las exempleadas de IKE y de haber mantenido contacto personal con otras, Rendueles escribe: «La vuelta al hogar de las empleadas de IKE tras su despido puso de manifiesto hasta qué punto es engañosa la sobrevaloración emotivista del ámbito privado». El «proceso de adaptación» a un intimismo ajeno a las tradiciones populares en que estas mujeres se habían formado les ocasiona numerosos problemas. Las mujeres se ven obligadas a aprender a pasar su tiempo en familia. La pareja y los hijos comienzan a ser el centro de la vida de unas mujeres que carecían, como diría Illouz, de las habilidades necesarias para estructurar su existencia en torno a los sentimientos íntimos o, en expresión de Rendueles, a «los microdramas del hogar».

En consecuencia, conviene preguntarse hasta qué punto la intimidad no es un bien en sí mismo, hasta qué punto su valor de uso está mediado por su valor de cambio. Hay, por parte de

las mujeres, quejas de incomunicación al considerar que sus maridos no les cuentan nada o no les dedican la atención debida, y se producen varios divorcios. Un «no contar nada», señalo, que no había sido relevante cuando las mujeres trabajaban, ni tampoco cuando estaban en la lucha. Las trabajadoras, convertidas en amas de casa, comprueban que sus demandas, comenta Rendueles, las convierten «en "personas agobiantes", según los fatigados esposos que llegan a casa buscando descanso tras el trabajo». Vemos de nuevo que conceptos muy utilizados en la autoayuda, tales como el de ser una persona agobiante, o tóxica, o el del valor de la comunicación, lejos de sostenerse en sí mismos como si apenas designaran un conjunto de conductas, están en cambio ligados a lo que cabría llamar una «matemática de la convivencia», tal como existe una matemática del amor o de la amistad, a través de la cual, contemplando las posiciones, objetivos y posibilidades de las personas implicadas, es más sencillo explicar una gran parte de las emociones que se consideran inefables, azarosas o fruto de la personalidad. «El intimismo forzoso», dice Guillermo Rendueles, nos ha sido impuesto, y no durará, espera, eternamente:

> El emotivismo no es más que la cara privada del liberalismo público. Esta especie de obligación de ser felices a partir de las relaciones de pareja o el ocio que se nos impone desde las secciones de salud de los suplementos dominicales se complementa a la perfección con la aceptación sumisa del trabajo precario y a destajo.

Describe Rendueles el nuevo paradigma de la familia posmoderna, erigido sobre la capacidad femenina para crear capital emocional que proporcione las habilidades con que ingresar en sociedad. La madre posmoderna debe «desarrollar destrezas empáticas, lograr el afecto simbiótico de sus hijos

pero también saber separarse de ellos, contener los temores infantiles, colaborar con los profesores en educación escolar, vigilar la educación física de sus retoños, protegerlos de la anorexia y las adiciones de la adolescencia, etc.». Tal cúmulo de tareas le exige realizar ese inacabable y extenuante trabajo sobre sí misma que es, a su vez, uno de los pilares centrales de la autoayuda.

Esta cualidad de inacabable explica, a mi entender, parte de la adicción que genera la autoayuda. Se presenta como un procedimiento de reconstrucción y, por tanto, debería tener un final tan claro como su principio: aquí llega una pieza averiada y aquí ya vuelve a funcionar. Sin embargo, lo que aborda es una tarea interminable e imposible, tal como la describe Rendueles. Él lo aplica a la praxis femenina familiar, pero su visión atañe a cualquiera de las otras áreas de la autoayuda: «O bien te pasas con tu afecto y estás castrando al niño y agobiando a tu marido, o bien no llegas a darles todo lo que necesitan y eres una madre-esposa "frigorífico". Y eso por no hablar de las nuevas mañas de geisha que se exige a las esposas». Con respecto al manual de la segunda parte será preciso, entonces, hacer explícitos los límites del proceso que va a ser narrado.

La razón de que el proceso esté incompleto y de que al mismo tiempo esto no se quiera mencionar se relaciona con lo que llamaré un «síntoma social», condensado por Rendueles en testimonios como este de una trabajadora: «Lo que pasé durante aquellos años [de conflicto] acabó conmigo y ahora estoy de psiquiatra». Debilitada y colonizada la cultura obrera por —señala Rendueles— el ideario posmoderno y —añadimos — debilitadas sus prácticas por unas condiciones materiales que dificultan llevarlas a cabo, sucede que el único marco teórico que encuentran las trabajadoras y los trabajadores para explicar las amarguras de la crisis laboral es el emotivismo

individualista: «Desde este paradigma, estos padecimientos solo pueden interpretarse como problemas íntimos. Por otro lado, el único lugar social que se ofrece para la escucha y elaboración de ese sufrimiento son los centros de salud mental». Rendueles alude a un contexto geográfico y temporal específico. Además de esos centros, podríamos incluir hoy todo el espectro de terapias al que puedan tener acceso, según sus condiciones económicas, las trabajadoras y los trabajadores en diferentes regiones y países. La autoayuda aparece como un sucedáneo, un no-lugar que no es social sino privado pero que, como la lectura, al mismo tiempo remite a una comunidad de lectoras y lectores afectados por problemas semejantes y a una relación imaginaria con quien ha escrito el libro. En el extremo del espectro de ese emotivismo estarían, a mi parecer, la violencia individual que estalla amparándose en el paradigma patriarcal aún vigente y la violencia colectiva entre la propia clase reflejada, por ejemplo, en los movimientos antiinmigración, que han ido aflorando con más fuerza desde los años de que habla Rendueles hasta nuestros días.

En cambio, recuerda Rendueles, la construcción de la identidad de las trabajadoras de IKE, aun cuando se hiciera a través de una organización del trabajo marcadamente paternalista, les permitió, al menos, afrontar los «problemas» sin lo que él llama «las dramatizaciones del emotivismo psiquiátrico», sino como «cosas que le pasan a todo el mundo», con lo que se producía una importante socialización de la vida íntima. A continuación, critica el sinsentido de intentar entender el proceso de un despido desde los esquemas psicológicos al uso que «describen la experiencia de la pérdida del empleo por analogía con el proceso psicológico de duelo». Según estos esquemas, incluidos también multitud de libros de autoayuda, «el despido, como la muerte, es una especie de lotería que le toca a quien le toca». Recuperar la autoestima

requiere entonces realizar una buena «inversión» del afecto que se haya rescatado del trabajo y, al cabo de seis meses, buscar nuevos objetivos, nuevas ocupaciones a las que dedicar el propio tiempo. Hay que evitar, por tanto, «las conductas marcadas por el "resentimiento" y la "negación" y aceptar la realidad como inapelable fondo vital frente al que no cabe otra actitud sana que la resignación».

El tiempo interviene en el sentido de una historia. Según cuándo termine, el sentido puede cambiar. Si tomamos el conflicto de IKE y lo llevamos hasta los años posteriores a la derrota, la vuelta forzosa al hogar, el contacto con trabajos en condiciones miserables, etcétera, entonces es posible que se cumpla la profecía de la psicología convencional, puesta en cuestión por Rendueles, según la cual las acciones de resistencia equivalen a «una búsqueda fusional de relaciones grupales, de una huida hacia delante, de una regresión a la omnipotencia infantil o incluso de una identificación con líderes mesiánicos» cuya índole patológica quedaría demostrada por sus consecuencias: la crisis depresiva.

Ahora bien, si terminamos antes la narración porque consideramos que en circunstancias diferentes es posible un desenlace distinto a la derrota, podemos encontrarnos con casos como el de Francisca, quien cuenta que su marido y su hijo, que pertenecían a un sindicato tradicional, apoyaron inicialmente su participación en el conflicto para a continuación frenarla y reprocharle «estar fuera de control y como loca». Y, efectivamente, Francisca dice que «estaba "como loca... de contenta"». Por primera vez leía literatura feminista, participaba en tertulias culturales de extrema izquierda, rechazaba los viejos roles de la familia patriarcal o ensayaba con ocasión de algún viaje prácticas homosexuales. Tras el cierre, que no el final del conflicto —pues la venta del inmueble y el regreso al hogar es solo uno de los finales

posibles—, Francisca no busca un nuevo trabajo sino que reinicia sus estudios: aprueba el acceso a la UNED y durante el primer año de carrera sueña con hacer una tesis sobre el sindicalismo, un tema que le interesa «más que nunca».

Sin embargo, justo antes de iniciar el segundo año, comienza a sufrir ataques de pánico que la vuelven indefensa y la recluyen en su casa. La explicación espontánea que da Francisca a sus trastornos es una suerte de deterioro energético: los traumas del conflicto la han agotado porque ella no calculó bien sus fuerzas psicológicas e invirtió en el grupo y en la lucha más de lo que tenía. A ello se añaden los sentimientos de culpa ligados a las críticas de su marido y su madre. Cuando acude al centro de salud, Francisca ya ha renunciado a cualquier proyecto de estudio y desarrollo autónomo. Rendueles concluye la exposición de su caso con estas palabras: «A los dos años de iniciar los contactos psiquiátricos, Francisca parece estabilizada en su dependencia crónica de sus familiares, ha limitado sus contactos sociales y consume dosis variables de ansiolíticos, sin los cuales considera que no puede vivir».

De nuevo cabe preguntarse tanto si este es, en efecto, el final de la historia como quién es el personaje principal. Porque si la historia no trata de la vida de Francisca, sino de la vida de una comunidad, entonces, y por el bien no solo de Francisca, esperamos que su final no sea el sucedido tras esos dos años de iniciar los contactos psiquiátricos, sino que eso solo haya sido un capítulo más de una historia que debería seguir aún escribiéndose, pues la historia de Francisca nunca podrá ser solo la suya y la de su ámbito familiar. Dicho en palabras de Butler:

> La dependencia del ser humano respecto del soporte y apoyo infraestructural de la vida nos muestra que la manera en que esté organizada la infraestructura está estrechamente ligada al sentido de

> permanencia de la vida individual, a cómo la vida perdura y al grado de sufrimiento, tolerancia o esperanza con que se experimenta.[57]

El libro *IKE, retales de la reconversión* termina en 2004. Lo que el libro añade al punto donde queda la historia de Francisca son análisis, formas de aprendizaje posible y el valor de la memoria. No tenemos más datos acerca del trayecto de esa o de otras vidas singulares. Sí sabemos que la edición del libro corrió a cargo de la asociación cultural Ladinamo, fundada en Madrid por personas cercanas a movimientos de izquierda y vinculadas al mundo de la cultura y de la universidad. Sabemos que el libro está editado en Creative Commons y que hoy sigue disponible en la red para quien quiera consultarlo. Sabemos también que aquella asociación cultural publicó durante más de treinta números una revista fundamental, *LDNM*, que fue semillero de luchas y obtuvo una victoria jurídica clave al conseguir la primera sentencia que reconocía el término *copyleft*. Todo esto tal vez no es mucho; sin embargo, forma parte de ese hilo de luchas que, de algún modo, no se rompe y que, cuando menos, en expresión utilizada por otra de las mujeres de IKE con respecto al abogado laboralista de IKE Carlos Muñiz, «limita los desastres».

Es posible que la derrota, diremos parcial, del movimiento de resistencia de IKE y la destrucción física de los talleres de la empresa se llevara por delante, según señala Rendueles, la identidad colectiva de las trabajadoras de la órbita de IKE. Cabe, sin embargo y al mismo tiempo, preguntarse, como hace el historiador Rubén Vega:

> En términos puramente materiales: si hubiesen aceptado el cierre a la primera de cambio, ¿se habrían hecho con el patrimonio de la empresa? Eso no era poca cosa. O, incluso, ¿habrían tenido las prestaciones de desempleo que tuvieron? Yo creo que nadie se lo hubiera dado por su cara bonita. Eso se lo pelearon.

Y, en todo caso, queda seguir reflexionando y luchando alrededor de las condiciones que hacen o no posibles, o que hacen más o menos posibles, actuaciones diferentes. Dice, por ejemplo, Rendueles que, debido a la llamada «reconversión industrial» en Asturias, amplias poblaciones en situación de dependencia socioeconómica terminaron llegando a los centros de salud mental en busca de una especie de diploma de enfermedad psíquica que les diera derecho a ventajas sociales. En la mayoría de los casos no se trata tanto, explica, de una simulación emprendida de forma consciente como de «una confusa mezcla de exageración de síntomas realmente existentes y búsqueda de beneficio económico». Si extrapolamos esto a la búsqueda de millones de personas con vidas dañadas que acuden o bien a terapias o bien a la mera lectura de un libro de autoayuda, cabría pensar en la quiebra generalizada de una sociedad que no es capaz de compensar, ni de forma material ni con otro tipo de redes de apoyo, el deterioro que ella misma ha provocado. Rendueles se refiere a una sobrecarga de consultas psiquiátricas que ha resultado catastrófica para el sistema de salud mental y añade: «Estas personas en crisis y con intensos sufrimientos subjetivos que disputan el tiempo de terapia —obviamente inapropiada para ellos— a los enfermos psicóticos precisan redes de apoyo social que acojan sus necesidades». En efecto, tal sería una solución posible, aunque seguramente no muy viable, en una sociedad mediada por el beneficio en la que, hasta tanto no se produzcan transformaciones políticas de envergadura, esas redes de apoyo cumplirán su papel, sí, pero desde la anemia, la debilidad, la falta de tiempo, recursos económicos y energía de quienes participen en ellas.

Esto no significa que no deba investigarse cualquier tipo de solución intermedia, sino que es preciso agregar la voluntad y la acción políticas para que no sucedan muchos de los

acontecimientos que dan lugar a las crisis y a los sufrimientos subjetivos intensos. En este sentido, considero, lo que la voz narradora de *IKE, retales de la reconversión* vendría a contar queda sintetizado en un pequeño manifiesto que Rendueles inserta en uno de sus párrafos:

> En tiempos oscuros para los de abajo como los nuestros —¿cuáles no lo fueron?— recordar es ya resistir. Por eso se reprime la memoria colectiva como mera nostalgia reaccionaria y se intentan borrar las huellas de la resistencia a fin de demostrar la naturalidad de las condiciones de explotación actuales. Pero es que en el caso de IKE la memoria es aún más importante porque la amargura de la derrota cubrió lo ocurrido con un velo de olvido y falsos recuerdos.

Lo resume un poco antes con estas palabras: «En última instancia, únicamente quiero recordar que la defensa del puesto de trabajo estable y la resistencia a las nuevas condiciones de trabajo discontinuo no fue un sueño».

Aun cuando Rendueles, dado el tema de su texto, establece el debate en términos de intimismo forzoso frente a las prácticas de una cultura obrera en extinción, no olvida que esa cultura obrera un día quiso «romper las cadenas de la producción y transformar el mundo».

Por lo que respecta al enfoque de este ensayo, los términos son otros, si bien es evidente que guardan relación. Aquella cultura obrera a la que Rendueles se remite ya no forma parte del horizonte en primer plano. Tal como ha analizado el propio Rendueles en otros trabajos,[58] partimos de la conciencia de que nuestra intimidad es producida en dialéctica constante, y dañada, así como la cultura obrera es producida también en dialéctica constante, y destruida. No se trata, pues, de dirigir la pregunta de manera excluyente bien hacia el interior dañado que necesita apoyo, bien hacia el exterior destruido que es preciso transformar. Lo que la voz narradora del libro sobre

IKE estaría haciendo posible es contemplar, de algún modo, el contraste entre la lucha de las obreras y las debilidades patriarcales, familiares, institucionales, íntimas, políticas que afloraron cuando la lucha cesó, pues los cuerpos se cansan, tienen límites.

¿Qué podrían haber hecho las mujeres de IKE que no fuera el mero repliegue y acudir a un centro de salud para recomponerse como piezas individuales de un mecanismo familiar, laboral, institucional al que no querían pertenecer, no al menos en condiciones de dependencia económica, aislamiento, paro o contratos eventuales, aislamiento personal, etcétera? Tal vez no se trataba de que hubieran pedido ayuda a otros dispositivos terapéuticos más apropiados para ellas que un servicio psiquiátrico; tal vez tendrían que haber pedido, o haber encontrado, *refuerzos*.

Tras dos años de atención, Francisca logró estabilizarse. No hay objeción alguna para aquello que logró disminuir su sufrimiento. Pero la historia de IKE es la historia de un conflicto y ese conflicto aún no ha terminado. El aplazamiento o la atenuación de los síntomas y la búsqueda individual de una forma de funcionar demediada no son un desenlace. Tal como escribiera Jesús Ibáñez: «La lógica de la función es la lógica de la dominación (que esto funcione). “Cada mochuelo a su olivo es la consigna”. Muy distinta de la de los tres mosqueteros: “Uno para todos y todos para uno”».[59] Es tiempo ya de saber —y creo que esto es lo que la voz narradora de *IKE, retales de la reconversión* cuenta con lo que cuenta— que ese «todas para una y una para todas» no atañe solo a las trabajadoras que lucharon unidas, sino también, y sobre todo o principalmente, a quienes vivimos a su alrededor y hemos podido aprender que de luchas como aquellas dependen, aún hoy, nuestras condiciones de existencia.

Mi propósito a partir de ahora es esbozar una narración que no desoiga la angustia hacia la cual se dirige la autoayuda, que no desdeñe la existencia de quienes buscan en esos textos una salida, pero que no busque tampoco la adulación ni el engaño, ni tema indagar en los conflictos, en el sentido o sinsentido de una vida con final y en el significado que hoy cabría atribuir a una vida buena.

## Segunda parte

# Desesperación silenciosa de la vida diaria. Manual de uso[*]

*Este libro es para ustedes que,*
*a pesar de vivir en la cuerda floja,*
*quieren canalizar su desesperación*
*para transformarla en algo común y bueno*

*También es para ustedes,*
*las personas que dicen no estar desesperadas,*
*ni grave ni leve ni silenciosamente: el mundo no es suyo,*
*¿qué están haciendo con él?*

*Elda y Alfonso son para este libro lo que el libro es para ellos:*
*gracias por regalarnos vuestras historias*

# 1
# Introducción

## La desesperación silenciosa leve (DSL)

Tal vez hay una neblina blanca. Es la primavera que no acaba de empezar. Bajo el aire templado cruzan ráfagas de frío. El cielo no es azul, sino de un gris muy claro. Y parece posible meter la mano en un rayo de sol. Ustedes piensan en salir de casa. Olvidar casi todo, buscar algunos árboles y un poco de hierba, pasear, o sentarse en un bordillo. La vida, aún. Si pudieran hacer eso. Pero no pueden. Podrían, tienen fuerza física. Sin embargo, una punzada de tristeza los retiene. Es constante. Una opresión en el pecho o muy lejos, una opresión allí donde se pierde su mirada. Incluso si salieran, todo quedaría separado de ustedes, porque entre su cuerpo y el mundo median dos metros de desesperación silenciosa leve que trabaja minuto a minuto, hunde sus bolsillos como si llevaran grandes canicas de plomo, hunde su esternón y sus costillas hacia dentro unos milímetros, los suficientes para que respirar no sea algo parecido a abrir ventanas y dejar que el aire entre, sino algo ligeramente complicado, oscuro. No hemos venido a decir que podemos ofrecer una solución. Aunque tampoco vamos a negar que sabemos cosas.

Ustedes nos han visto a menudo. Somos quienes tuvimos fuerza física hace años, pero ya no la tenemos. Un bastón apenas es apoyo suficiente. Ustedes no siempre se fijan, pero estamos ahí, en un banco al sol, en una mesa de un café, en un bar rodeados por la familia. Caminando del brazo de alguien

más joven. O en habitaciones donde pasamos los días sin apenas movernos. Las personas cercanas, cuando las hay, hablan como si no estuviéramos. Hablan entre ellas o hablan a través de sus móviles. De vez en cuando se acuerdan, levantan la cabeza y nos dirigen una frase en un tono de voz un poco más alto, porque presuponen no solo que tenemos dificultades de oído, sino también que nuestro cerebro es lento y que deben hablarnos como si no conociéramos bien el idioma. A veces, en efecto, tenemos cierta dificultad para oír los tonos bajos. Otras, admitido, nuestro cerebro se ralentiza y necesitamos tiempo y concentración para hacer una sola cosa bien, algo tan simple como sacar el pastillero del bolsillo, tomar las pastillas, volver a guardar el pastillero. Sin embargo, ¿es esa una razón para darnos de baja? Creen que en cuanto el cuerpo empieza a ir un poco más despacio, la mente empieza también a naufragar. Creen que hemos abandonado este presente, el suyo, y que no los vemos. Pero sí los vemos. Los oímos. Conocemos sus vidas. Somos personas expertas en desesperación silenciosa leve.

Insistimos en lo de leve. Algunas veces ustedes se enfrentan a situaciones graves. Ha pasado, por ejemplo, un año sin que logren encontrar trabajo; padecen una depresión u otra enfermedad agotadora; han perdido el lugar donde vivían o deben compartirlo con ocho personas, sin espacio para la intimidad ni dinero para los gastos más elementales; un ser querido murió o sufre una enfermedad agotadora, y cualesquiera otros motivos por los que ustedes, como suele decirse de forma coloquial, no pueden con su alma. La frase no es entonces una mera imagen, sino que padecen un dolor insoportable por una causa que tal vez a otra persona no le haya provocado la misma angustia. Son ustedes quienes saben si el dolor les impide respirar, dormir, comer, o si confunde sus pensamientos hasta volver imposible la distinción entre lo que ocurre y lo que solo parece que ocurre. Ante esos y otros

tormentos psíquicos nos retiramos con toda nuestra ignorancia. Aventuramos que los textos en general, y desde luego este texto en concreto, de poco sirven entonces. Las personas, sí.

Nuestras palabras no sirven porque, como dijera alguien mucho tiempo atrás, se parecen a las figuras pintadas: están ahí, pueden traernos evocaciones, alentar nuestra imaginación, pero cuando se invoca su presencia, cuando se les pide apoyo o un gesto, «responden con el más altivo de los silencios». Un texto solo dice lo que dice. Puede suceder que a una hora del día les resulte ajeno o, aún peor, tóxico. Y a otra hora, por el contrario, actúe como un escudo y los proteja. El texto no ha cambiado, pero sí la combinación entre quienes leen y el texto, pues la persona que lee no permanece igual, el tiempo la modifica.

Un libro llega hasta donde llegan nuestras fuerzas cuando lo escribimos sumadas a sus fuerzas cuando lo leen. No hay más. No podemos prometerles más. Lo que sí les decimos es que hemos escuchado y hemos leído y hemos prestado atención. Que nuestra voz no habla en favor de nuestro condenado ego, ya a punto de desaparecer. Nuestra voz es una suma de voces. Nuestra presencia se parece a esa neblina formada por gotas muy pequeñas suspendidas en la atmósfera: las gotas no se ven, pero algo dice que están ahí.

Querríamos que, incluso en la desesperación grave, incluso durante la tragedia, algo de lo que hemos ido recogiendo les alumbrara. Si es su caso, si lo desean, les invitamos a continuar. Pero hemos de recordarles que este libro no ofrece instrucciones para la tragedia. Se ocupa de la desesperación silenciosa leve y, en ocasiones, prolongada. De los pequeños ataques de pena y de cansancio que se repiten. Del velo de tristeza con que ustedes miran, de vez en cuando, la realidad y sienten que la vida se les escapa.

Dirán, y con motivo: a veces las desesperaciones se mezclan.

¿Cuánto es, para un ánimo, haber sido un poco dañado, cuánto bastante, cuánto muy dañado? Sin embargo, de algún modo sí se sabe.

Permitan ahora, por un momento, que le hablemos exactamente a usted. No nos conocemos, usted lo sabe. No podemos decir cuál es su nombre, cuáles sus apellidos, dónde nació, su canción más odiada, sus lugares favoritos ni lo que desayuna. Pero un libro siempre cuenta, también, la historia de lo que se escribió para que alguien, usted, lo encontrara. Si usted se queda, haciéndose lectura va a componer a su vez una historia única.

¿Seremos útiles? ¿Les resultaremos útiles? ¿Y por qué, se preguntarán, queremos serles útiles? Una red de ancianas y de ancianos, y de ancianes según hemos aprendido, un complot de silencio que finalmente encuentra su cauce en un teclado y escribe orientaciones para una clase de desesperación. ¿Por qué lo hacemos? ¿No hay, acaso, una avaricia de la vida? ¿Es que no hemos vivido ya lo suficiente? Vivir no es la suma de años, aun cuando los años acumulados sean, para quien los desee, un extraño privilegio. Las gentes que nos tratan esperan que, gastados nuestros cuerpos por las décadas, suprimamos los deseos de otra forma de vida. Asumen que nos conformamos con un pequeño placer, no siempre diario, del sentido del gusto o de la vista, o con el beso en la frente que aún nos dan. Esperan, por cierto, que no clausuremos voluntariamente nuestra estancia en esta Tierra: ya veremos. Entretanto hemos escrito el manual.

**«[Este libro] se ocupa de la desesperación silenciosa leve y, en ocasiones, prolongada. De los pequeños ataques de pena y de cansancio que se repiten. Del velo de tristeza con que ustedes miran, de vez en cuando, la realidad y sienten que la vida se les escapa».**

No nos mueve la intención de dar a conocer nuestras batallas. Aunque no hemos olvidado. Nuestra situación económica puede calificarse de medio pelo, ahorros a punto de extinguirse, o sin ahorros, pero con cierta formación y un poco de patrimonio que nos permite vivir sin molestar demasiado y, a veces, contratar esos cuidados que nuestros familiares casi nunca pueden darnos. No vean aquí una queja, nuestras penas son mudas y casi ninguna procede del presente; a lo que nos pasa ahora no lo llamamos pena, sino decrepitud.

Antes de empezar leímos otros manuales o, como suelen llamarlos, libros de autoayuda. ¿Es este un manual de autoayuda? Decídanlo ustedes. Por nuestra parte nos gusta más la expresión «socioayuda» pues, pensamos, los límites entre la sociedad y cada sujeto son difíciles de establecer. La bombilla encendida en cada cuarto es la bombilla, pero es también parte de una gran red de iluminación que, menos poético aunque verdadero, está unida a un recibo de luz, a unas relaciones de propiedad, a los brazos que la construyeron y la mantienen. Así también, la sociedad es un conjunto de unidades más o menos organizadas: sin individuos, en fin, no habría sociedad y viceversa. Y aunque todo se mezcle, nuestro manual trata aquellas situaciones que toman en consideración lo que ha sido llamado vida social.

Vamos a terminar este preámbulo con una crónica de lo que le sucedió a Jorge al leer un libro de autoayuda y de la conversación que mantuvo después con Amaya, una amiga que desconfiaba de ese tipo de libros.

*La ilusión de la culpa*

Jorge compartía piso con tres personas y no conseguía encontrar un empleo. El último le había durado seis meses.

Ahora llevaba tres buscando. Tenía treinta años. Por fuera parecía un tipo tranquilo, por dentro había una de esas señales de tráfico triangulares, rojas, con una ladera negra pintada y rocas negras en caída libre. Tras la señal, una carretera cortada, grandes piedras en el suelo; al fondo, a medida que la base se erosiona, el desmoronamiento. Era un martes de octubre por la mañana, Jorge vestía vaqueros, una camiseta azul de manga larga y unas viejas deportivas cuando se detuvo a mirar un puesto con libros de segunda mano en el exterior de una librería. Encontró uno de autoayuda a cincuenta céntimos. Empezó a leerlo mientras esperaba el cambio y ya no pudo soltarlo. Se detuvo en un pequeño parque, si es que podía llamarse así a esa zona de cemento y tierra con arbustos. Había columpios en un arenero, vacío a esa hora, y tres bancos de madera algo más arriba. En uno, un grupo de adolescentes fumaba tabaco y marihuana a juzgar por el olor. En el otro dormía un mendigo. Jorge se sentó en el tercero.

El libro decía lo que nadie en su entorno se había atrevido a decirle: que la culpa era suya. A Jorge, en contra de lo que esperaba, verlo así, pensar que él tenía la culpa, le hizo sentirse bien.

Amigas, amigos, familia, su expareja, habían intentado darle ánimos diciendo justo lo contrario: que no se sintiera culpable, que vivían en una sociedad de mierda, en unos tiempos de mierda, que a nadie le importaba el paro, que la mayoría de las empresas no valoraba a las personas, que despedían porque les salía más barato y les resultaba más cómodo estar cambiando siempre de personal para que nadie quisiera iniciar conflictos por miedo a perder el trabajo. Jorge también se lo había dicho a solas. Y se había sentido impotente: ¿qué podía hacer él para cambiar a las empresas que buscaban, por encima de todo, rentabilidad, para cambiar las reglas de esta economía, para evitar que hubiera millones de personas en su misma situación

dispuestas a aceptar un trabajo de un mes o de dos semanas o pagándose la seguridad social o sin cobrar las horas extraordinarias? No podía hacer nada. Ese libro, en cambio, le decía que la culpa era suya y de repente Jorge sentía un inmenso alivio porque al fin había algo que sí podía hacer. Cambiar algunos hábitos. Aprender algunos trucos. Comprender mejor sus estados mentales. Pues al menos sobre sí mismo Jorge tenía algo de control, cosa que no le sucedía con la economía o las leyes.

Jorge levantó la mirada. No era estúpido. Nadie es estúpido. Sabía que las cosas no iban a cambiar de la noche a la mañana. Y que seguramente resultaría imposible separarse del resto del mundo, cambiarse de forma aislada. El libro, Jorge también lo sabía, solo se ocupaba de una parte del problema fingiendo ocuparse de todo el problema. Pero, por primera vez en bastante tiempo, miraba a su alrededor y lo que veía le gustaba. No se sentía agredido o expulsado por cada imagen. No sentía nostalgia ni envidia al ver a ese grupo de adolescentes, al oír sus risas y recordar el tiempo en que el mundo también fue para él un lugar resplandeciente. El mendigo tendido en el banco le inspiraba una compasión serena, sin la angustia de estar viendo un aviso, sin el desprecio que esa angustia puede provocar. Incluso le hizo gracia el bebé recién llegado al arenero que miraba hacia delante como si el mundo entero, el leve bamboleo del viento en los columpios, los coches a lo lejos, se estuviera moviendo para él.

Volvió a casa y no contó a nadie que tenía el libro. Lo terminó de noche. Estaba ilusionado, sentía que podía recuperar el control de la situación. Fantaseó con llegar a ser un Jorge diferente, enumeró los poderes que estaba a punto de adquirir. Durante algunos días puso en práctica varios consejos. Interpretó de otro modo los motivos de algunas conductas y, al cambiar de motivo, le fue más sencillo cambiar, a ratos, de

comportamiento.

Pero los rechazos laborales continuaban y la euforia se disipó. Regresaba la inquietud, preludio de la angustia. Nadie, insistimos, es estúpido. Cuando Jorge fue a una biblioteca y se dirigió a la sección de autoayuda, buscaba libros que le dieran nuevas pautas. O que, al menos, le permitieran volver a sentir aquella euforia, la confianza en que las cosas saldrían bien. Tomó un libro prestado.

A la semana volvió en busca de otro. Lo llevaba en la mano y se disponía a salir de la biblioteca cuando apareció Amaya, una amiga de pelo corto y rojizo que daba clases, con un contrato temporal, en la universidad. Vivía en una casa alquilada, tenía una hija de tres años y una pareja que trabajaba en Sevilla. Amaya no pudo evitar fijarse en la portada brillante del libro de Jorge y en su título. Por su cabeza pasaron ideas y frecuentes conversaciones sobre las trampas de la autoayuda y sintió una congoja que no sabía explicar. Propuso a Jorge ir a tomar un café.

En el horizonte de Amaya no había, de momento, ninguna tragedia inmediata, ninguna opresión añadida, deudas alarmantes o el cuidado diario de un familiar en condiciones que podrían dejarla exhausta. Había, sí, opresiones cotidianas, ansiedad en el trabajo y en su vida, incertidumbre con respecto a su futuro y al de sus seres queridos, falta de sueño y exceso, o falta, de sueños.

Entraron en un café pequeño del barrio. Amaya preguntó a Jorge por el libro.

—He leído un par parecidos y me han servido bastante —dijo Jorge.

—¿En serio? Otras veces hemos hablado y coincidíamos en que la autoayuda es el género de las falsas promesas —dijo Amaya.

—Ya, sí. A lo mejor depende del libro. En los que yo he leído

hay consejos sobre cómo tomarte las cosas de otra manera; algunos pueden ser algo tontos, pero otros están bien.

—¿Lo ves? —dijo Amaya—. Tomarte la vida de otra manera, como si la culpa de tus problemas la tuvieras tú y cómo tú te tomas la vida.

—Bueno, en parte...

—De acuerdo, en parte. Pero ¿y todo lo que olvidan? Si quienes menos ganan ganasen el doble, si quienes no tenéis trabajo lo tuvierais y además os gustara, y si el nuestro, el de las personas que sí lo tenemos no pendiera de un hilo, si ganarse la vida no estuviese en manos de quienes se reparten los beneficios, si en el ambulatorio nos pudieran atender sin prisa, si supiésemos que las personas que nos importan se abrirán camino con calma, si no tosiéramos tanto porque no hubiese contaminación, si los jefes no pagaran sus enfados con los de abajo, si nuestras casas fueran amplias y luminosas y no tuviéramos miedo de que nos suban el alquiler, y...

—Déjalo, lo he captado.

—¿Y?

—Todo eso no depende de mí, pero tomarme las cosas de otra manera...

—Tampoco depende de ti.

—A veces, sí.

—Vale, a veces. Y otras muchas, no. Cuando vuelva a pasar algo que no dependa de ti y te dé un bajón, los buenos propósitos que te habías hecho leyendo el libro se esfumarán. Buscarás otro libro. Si solucionaran algo no habría millones y millones. Son adictivos.

—Como fumar, como beber, como este café —dijo Jorge—. Mientras leo el libro me parece que todo irá bien, que yo cambiaré y que eso hará que algunas cosas pequeñas pero importantes también cambien a mi alrededor. Y si me muero mañana no podrás quitarme los ratos de veinte minutos

mientras lo leía y estaba feliz pensando que todo iba a salir bien.

La hora punta de los cafés llegaba a su fin. Aunque ni Jorge ni Amaya tenían un horario de oficina, se levantaron también y se dirigieron al mostrador.

Amaya aún insistía:

—Pero este café no te engaña. No promete que arreglará tu vida. Solo dice que aquí estaremos bien un rato. Si el libro de autoayuda dijera eso: vas a sentirte bien mientras me lees, después todo seguirá igual, ¿lo leerías?

—No lo sé. Más o menos lo dicen. Quiero decir: te proponen un programa de cosas para hacer que exige método y constancia. En el fondo, mientras voy leyendo ya sé que no seré capaz de hacer todo eso, pero pienso que si hago la tercera parte, quizá las cosas cambien aunque sea solo un poco. ¿De verdad crees que está mal hacerse ilusiones?

Ya les habían traído la vuelta. Pero Amaya seguía tanteando, buscando lo que quería decir. Lo intentó de nuevo:

—Imagínate que leyéndolos consigues que todo te resbale. Que aprendes a sentirte bien, aunque a tu alrededor todo sea una mierda. Que deja de importarte que las consecuencias de que a ti te vaya bien sean que a otros les vaya mal. Si te murieras mañana, ¿no te daría tristeza pensar que gastaste los días creyendo eso?

—Amaya, todo el mundo descansa a veces. Es verdad que en general no les importa mucho el entorno. Pero hay ideas útiles. Además, dime: ¿qué me ofrecen en el otro lado? ¿Cambiar el mundo, cambiar la sociedad desde sus cimientos? No tengo fuerzas para eso. ¿Redes de apoyo? Las valoro: los amigos, la familia, pero al final tú tienes unos problemas que son distintos de los míos. Incluso si me fuera a un grupo de parados, cada uno tendría su película. Te juro que me sé la teoría: los libros de autoayuda ofrecen soluciones individuales para problemas

que son sociales.

Amaya asintió, pero no dijo nada. Jorge siguió hablando:

—Al menos estos libros tienen un plan. Sé que muchas veces será un plan de mierda: salvarse uno sin mirar quién se hunde. No soy idiota. Y tampoco creo que leyéndolos vaya a salvarme. Solo espero encontrar algo, algún consejo que sí me sirva, por lo menos para sentir que yo también me muevo, que no estoy quieto y volviéndome cada vez más pequeño mientras los demás os alejáis.

—Vale, ahora yo tengo trabajo y tú no —dijo ella—. Pero eso puede cambiar, y no está tan claro que entre tú y yo haya una frontera, ni entre nosotros y otras personas.

—Lo sé, Amaya. Está bastante claro que no la hay. Lo que pasa es que la vida es contradictoria, y aunque no haya separación resulta que al mismo tiempo sí la hay. A quienes decís que no la hay, siempre se os olvida la segunda parte. Las cosas con las que cada uno tiene que cargar. El miedo, el miedo gigante que tengo a seguir sin trabajo un año y otro. En esas cosas es importante que te apoyen, claro, pero no siempre hay alguien que pueda hacerlo.

Amaya cogió aire. Antes intuía algo de forma borrosa, ahora le pareció verlo con claridad. Dijo:

—He sido condescendiente, Jorge, perdona si ha parecido que te estaba juzgando. No soy quién para pensar que no sabrás distinguir entre lo que es una mera ilusión y lo que de verdad puede ayudarte. Ahora me doy cuenta de por qué me preocupa que leas esos libros. No es por ti. Es por mí.

—¿Por ti?

—Estoy convencida de que encontrarás trabajo. Estamos muchas personas pendientes, estoy segura de que algo va a aparecer y soy una irresponsable porque nada me lo asegura y sin embargo me cuesta imaginar tu miedo. Lo siento. En vez de pensar en eso he pensado en las personas que están intentando

hacer algo sin saber cómo. Me da miedo que también se queden solas.

## Otros ojos

Dejamos aquí la conversación. Puede que a Jorge le enojen las palabras de Amaya, bastante tiene él con lo suyo. O puede que vea en ellas algo a lo que asirse, si no ahora, quizá más adelante. Puede que Jorge sienta frío, un frío glacial. Y que piense: sin esperanza no hay miedo. Hasta ahora, en el fondo, ha leído esos libros sin esperanza, y por lo tanto sin miedo. Puede que las palabras de Amaya le hagan confiar.

Estamos, ya lo habrán supuesto, como Amaya. Este manual no es solo para ustedes. Es un manual interesado. No, no crean que al terminarlo les pediremos que nos vengan a visitar. Tenemos ya, como suele decirse, un pie en el estribo; es bastante probable que cuando ustedes terminen la lectura, ya no estemos. Pero sería torpe pensar que hay círculos incomunicados en el espacio y en el tiempo, que solo fuimos lo que fuimos. Nos gusta esto que hemos leído: «Detrás de la más negra noche siempre hay un amanecer, y hay un momento en que no son tus ojos los que tienen ocasión de presenciarlo, pero sí los ojos de los otros. En el instante en que puedes imaginar eso con generosidad y con agradecimiento, ya eres inmune al miedo a la muerte».

¿Y la cólera? ¿Y nuestra cólera por lo que nos quitaron, por lo que no vivimos porque hubo quien acaparó poder y nos lo impuso? El perdón no significa renunciar a la justicia. Perdonamos; nuestra cólera quedó libre de amargura, pero no nos resignamos. Escribimos este manual con el anhelo de que unas horas, o semanas o décadas, les sean restituidas; suyos serán algunos amaneceres y aquí podremos descansar.

En el apartado y capítulos siguientes intercalaremos, como hemos hecho con la historia de Amaya y Jorge, las de Alfonso y Elda.

# 2
# Herramientas para canalizar la DSL

No hay trucos para tomar el control de la desesperación leve y casi nunca vale con un solo paso. No vale con callar, con cruzar las manos o combatir sus pensamientos catastrofistas, por más que todo sea conveniente. El uso de la desesperación leve requiere una sucesión de acciones. Pero esa sucesión no es privada. No solo le concierne a usted o a usted. Nos concierne.

Por eso, a partir de ahora, cada una de nuestras propuestas estará unida a la anterior. Nuestro manual está hecho de partes entrelazadas. Hay quien subraya una frase de una historia y esa única frase le acompaña. Y esa compañía le hace bien. Perfecto que así sea. Las historias, sin embargo, siguen latiendo. Tal vez esperan que alguien las abrace enteras: eso quisiéramos con nuestro manual.

## Callar tres veces

La instrucción parece sencilla, pero es difícil.

A lo mejor ustedes ya son personas calladas. Aquí no entendemos por callar hablar poco, ni dejar de hablar al tuntún. Callar es concentrarse en no decir precisamente lo que sí querrían decir.

A lo mejor a ustedes les obligan a callar. En tal caso, callarán dos veces, y la segunda será diferente de la primera.

Callar es un arma. Evita prevenir al enemigo, permite sorprender. En los entornos no hostiles, callar es una

herramienta. Otorga tiempo y ayuda a eludir la pelea innecesaria. Cuando callen no se ausenten al pasado o al futuro, imaginen el presente y, si quieren, a lo lejos, un rastro de estepas incendiadas.

Convendría tomarlo como una instrucción temporal. Tres días para un silencio que llamaremos individual, aunque no privado. Callen en su entorno inmediato. Callen como quien practica un paso de baile o una llave de judo. Vendrá después el tiempo de lo colectivo, si viene. Por ahora, se trata solo de ejercitar una habilidad.

Algunos libros aseguran que las emociones deben ser expresadas, pues si no se expresan se quedan dentro y pueden estallar cuando menos se desea. Ahora bien: esto no es algo que pueda demostrarse. Aunque haya arrepentimiento por lo que no se dijo, el arrepentimiento por lo que se dijo es más frecuente. Para nuestra instrucción: durante los tres días, las emociones no se expresarán.

¿Y qué pasa con las ideas, los planes y los sueños? Hay división de opiniones. Algunos manuales recomiendan también decirlos en voz alta. Otros se inclinan por el procedimiento de decirlos por dentro, pero aun así decirlos: quiero esto, me gustaría esto, me he convencido de que esto va a salir bien. Para nuestra instrucción: durante los tres días, evítenlos.

**«Tres días para un silencio que llamaremos individual, aunque no privado. Callen en su entorno inmediato. Callen como quien practica un paso de baile o una llave de judo».**

Conviene no llamar la atención cuando se calla. Sean amables con las personas cercanas, corteses con todas. No proponemos un voto de silencio. Callar no consistirá en dejar de emitir palabras: es no decir, y no decirse, lo que ustedes querrían decir, y decirse, sobre el mundo, sobre ustedes, sobre

sus ideas, sensaciones, recuerdos, proyectos, opiniones.

¿Y leer? Hay una forma de leer mientras se calla que es distinta de la manera habitual de leer. Se trata, en lo posible, de mantener la imaginación en lo leído, en vez de dejarla ir entre asociaciones y evocaciones ajenas al texto.

*No poder*

Elda era una mujer grande. Gorda, dirían de ella. Un cuerpo poderoso que se desbordaba en altura, anchura y profundidad. En la vida de Elda había habido sobresaltos, giros del destino y eso que llaman aventuras. Ahora rondaba los cuarenta. De niña soñó con ser policía. Pese a las dificultades económicas de su familia, gracias a las becas, el azar y la perseverancia, llegó a serlo.

Como muchas personas gordas, en contra de lo que su aspecto parecía indicar, era ágil y enérgica. En una ocasión tuvo que enfrentarse con un chico más joven que ella. Él estaba robando a dos adolescentes a punta de navaja. Amenazó a Elda, fue a clavarle la navaja, pero ella se apartó con rapidez. Hubo un forcejeo, Elda empujó al chico y él, ya separado de ella, en un gesto de impotencia y rabia, sin que nadie lo esperase, se clavó su propia navaja en el muslo. Elda llamó a una ambulancia inmediatamente y contuvo la hemorragia. Pero el chico ya estaba enfermo y la navaja infectada le produjo una septicemia que acabó con su vida. Una cámara de la calle grabó la escena. No hubo juicio, aunque Elda sí se juzgó a sí misma por haber sido un desencadenante. Lo pasó mal, dudó de su capacidad profesional, se retrajo.

Una noche que había salido con amigos a un concierto conoció a un músico brasileño, Aidano. Dejó de juzgarse. Fue extraordinariamente feliz. Pidió una excedencia voluntaria y se

fue a Brasil con él. Allí ofreció clases particulares de defensa personal. También las daba en una academia. No ganaba suficiente y los ingresos de Aidano eran muy irregulares. Pero fueron dos años alegres. Después las cosas se complicaron. Quiso tener un hijo y Aidano dijo que él no se responsabilizaría. Elda decidió que prefería una hija o hijo del músico que unos meses más de esa relación ya declinante. Hicieron un pacto y tuvo un hijo.

Cuando el niño tenía cinco meses, Elda volvió a España. Había cambiado su excedencia voluntaria por otra para el cuidado del niño, pero no quería agotar el plazo, sino reincorporarse a la policía cuanto antes. Empezaron a surgir trabas burocráticas que alargaban la espera. La madre de Elda la ayudaba con el cuidado del niño, pero estaba enferma y tras varias pruebas dijeron que debían operarla. João, el hijo, era un niño musical, tal como Elda había imaginado. Por las noches lo dormía poniéndole en YouTube la canción que su padre había escrito para Elda, aunque nadie podía saberlo porque no decía su nombre. Elda contrató a un abogado particular que interpuso un recurso. No podía pedir dinero a sus padres, tampoco al padre de João. Aunque encontró un gimnasio donde dar clases, eran solo unas horas al mes y el sueldo no alcanzaba; no tenía casa y no quería vivir con sus padres. Logró que le alquilaran un apartamento bastante cutre mostrando sus nóminas antiguas de policía y su excedencia. También así consiguió un préstamo de dos mil euros. El abogado le dijo que la respuesta al recurso podía demorar meses.

Su mundo empezaba a precipitarse en caída libre. Después de dejar al niño en la escuela infantil, Elda vagaba por la ciudad. En Brasil se había sentido grande antes que gorda, orgullosa de su envergadura. Ahora la carne le pesaba. Y, a veces, la culpa. Cuando iba a visitar a su madre al hospital sentía el dolor de

no poder hacer más, de no poder ayudarla y ayudar a su padre, de no tener un horizonte de seguridad económica que ofrecer a ninguno de los dos. Un dolor mezclado algunos días con el recuerdo de aquel muchacho atracador y enfermo que murió infectado por su propia navaja porque ella, quizá, no supo controlar la situación. Si Elda se sentaba en un banco, o en su casa, y pensaba despacio en lo ocurrido, llegaba a la conclusión de que no pudo ser de otra manera, recordaba cada movimiento suyo y del chaval, concluía que se habían cruzado cadenas de acontecimientos, como el historial médico del chico, sus movimientos espasmódicos y su estado de ánimo descontrolado. También entonces, sentada, tranquila, se decía que, si no se hubiera ido a Brasil y no hubiera pedido una excedencia, tendría su plaza pero João no existiría.

Los seres humanos no practicamos, sin embargo, la racionalidad a menudo. Pocas veces nos sentamos tranquilamente a pensar y, cuando lo hacemos, las conclusiones que parecían tan firmes y tan claras se disipan al momento; basta un sonido, o la imagen de algo que quedó sin hacer, para que el día de nuevo nos envuelva y nos empuje, caótico, sin ley.

Elda trató de recuperar viejas amistades, sin demasiado éxito. Los antiguos compañeros de trabajo tenían sus vidas y era la rutina compartida la que creaba vínculos al salir. En cuanto a su círculo de la adolescencia y juventud, se había dispersado. Llegó a quedar alguna vez con quienes respondieron a sus propuestas, pero era tan difícil encontrar horarios compatibles...

También solicitó la tarjeta de identidad profesional de vigilante de seguridad. No le gustaba ese trabajo, no era lo que ella quería, confiaba en que su problema administrativo se solucionara antes, pero tenía que pagar el alquiler. Después de solicitarla, compró dos libros de autoayuda. Uno para

adelgazar y otro titulado *Emprendimiento personal*. Esperaba que los cambios en su peso y en su rutina diaria provocasen, de algún modo, cambios en su situación, la ayudaran a encontrar un trabajo diferente gracias a las ideas que obtendría del libro y a la futura ligereza de su cuerpo.

Hay, no obstante, constituciones físicas que apenas cambian con una dieta, y la suya, según había comprobado en otras ocasiones, era una de ellas. Aun así, aquel libro proponía un método distinto: Elda decidió probar.

La teoría del libro del emprendimiento le pareció sensata: nuestro cerebro nos protege de los cambios; siempre que tenemos una idea novedosa y, por lo tanto, algo arriesgada, nuestro cerebro nos disuade de intentarla; ahora bien, si logramos suprimir ese primer reflejo, cambiamos el funcionamiento del cerebro. Ponemos en marcha zonas diferentes que sí están interesadas en la innovación. El libro comparaba la vida con una empresa y pedía a Elda que asumiera que ella era la directiva, la responsable de la empresa, para romper los automatismos. Ponía el ejemplo del despertador: no había que apretar el botón de *snooze* o siesta y dejar que sonara una segunda vez. Eso era hacer caso a la parte de nuestro cerebro que quería mantenernos a salvo, calientes y en la cama. Había que levantarse la primera vez que sonara. Así se enviaba al cerebro el mensaje de que estábamos al mando y en disposición de producir un día extraordinario.

Elda se empeñó en cumplir aquellos consejos. Hasta que llegó un viernes de mayo.

Se levantó con el primer timbrazo, preparó el desayuno de João sin tanta prisa y se sintió bien. Ella desayunó menos de lo que hubiera querido, pero lo sobrellevó con ánimo apacible. Después fue a visitar a su madre. Cuando iba a entrar en la habitación, chocó sin querer con una auxiliar que salía con prisa; Elda se disculpó mientras por dentro se reprochaba no

haber sido mucho más estricta con la dieta.

A las diez su madre intentó ponerse en pie: no tuvo fuerzas. Quería, le dijo a Elda, dormir un rato. Elda pensó que no era verdad, que su madre quería estar sola, que le pesaba su debilidad y necesitaba soledad para encajarla. No supo qué responder. La idea de ser empresaria y consejera delegada de su propia empresa personal no la ayudó esta vez.

Como todos esos días, al salir hizo un nuevo esfuerzo, llamó al abogado y luego modificó sus currículos, buscó nuevos sitios donde enviarlos.

Cuando llegó la hora de ir a recoger a su hijo en la escuela infantil, de nuevo se propuso sonreír, saludar, que João no notara nada. Eso solía conseguirlo, pero no era mérito del libro sino de João.

Ya en casa, jugó un rato con João, lo acostó para que durmiera la siesta y volvió al libro de emprendimiento personal. Leyó que la elegancia consiste en que nuestro buen humor no dependa de que las cosas nos vayan bien o mal. Levantó la mirada: «nos», ¿quién es ese nos?, ¿estoy yo en ese nos?, preguntó a nadie. Pensó que no, no estaba. En ese «nos» lo que había eran personas con un gran cordón de seguridad. A esas personas las cosas podían irles mal en un aspecto de su vida, en un perímetro limitado, sí. Pero alrededor nada se hundía. Alrededor, unas cuantas cosas importantes permanecían.

Por otro lado, pensó también, su padre había sido lo que ese libro llamaría una persona elegante. Había mantenido el buen humor cuando le diagnosticaron una enfermedad, cuando le echaron de su empresa, cuando tuvo que pedir un préstamo y vender sus pocas tierras. Sin embargo, el tiempo le había minado.

—¿Durante cuánto tiempo pueden ir mal las cosas y cuántas cosas? —preguntó Elda al libro.

Lo último que ella quería, o su padre, o su madre, era pasarse el día con lamentos y dar lástima. No iban a autocompadecerse. Si había que sonreír, sonreirían. Pero según ese libro, cada persona podía forjarse su propio destino. ¿Y qué pasaba cuando, para forjárselo, unas personas usaban a otras y lo hacían mal? ¿Cómo se forjaban su propio destino los consejeros de administración del banco que prestaba dinero a su padre o a ella? «Es más complicado», pensó Elda y cerró el libro.

Se levantó para ver a João dormir. Las manos hacia arriba, los puños entrecerrados. Nadie tenía la culpa de que ella hubiera aceptado tener un hijo sola. Sin embargo, ahora, ese libro le hacía creer que debería haberlo pensado mejor. Aunque bastaba con mirar a João para saber que el libro estaba equivocado, ya no las tenía todas consigo. Regresó al sofá mientras la congoja se apoderaba de ella. No quería vivir así, no podría vivir así: contra su cuerpo, contra su cerebro, considerando que su vida era una inversión y que tenía que asegurarse de que fuera rentable. Supervisándolo todo como si Elda fuera la propia empleada de Elda y tuviera que ocuparse de que no se distrajera, de que estuviera produciendo sin parar.

Quizá comía más que algunas personas. Pero mucho menos que otras. Las constituciones son diferentes. Las envergaduras son diferentes. Trataría de moverse más y de comer un poco menos, pero no viviría haciendo un esfuerzo sobrehumano para lograr un cuerpo que otras personas tenían sin esfuerzo y que para ella significaba estar permanentemente atenta a lo que debía dejar de comer. Y Elda pensó que ese libro de emprendimiento personal no era muy distinto del de la dieta explosiva. Ambos la hacían sentirse al mismo tiempo impotente y responsable. Porque hablaban solo de lo que ella podía hacer. Y nunca hablaban de lo que no podía.

No se consideraba una persona irresponsable. Ahora, sin embargo, había empezado a perder el sentido de la medida:

¿era responsabilidad suya no inventar un negocio que de la noche a la mañana le proporcionara miles de euros? ¿No haber logrado recuperar su trabajo con golpes de efecto y tenacidad? ¿No encontrar un novio impecable y oportuno, y la solución perfecta para las estrecheces económicas de su familia? ¿No hallar la palabra adecuada en la enfermedad y el cansancio? ¿No tener el cuerpo que no tenía?

Había una imagen en aquel libro de emprendimiento: una mano levantada, la de quien tiene algo fantástico que proponer, pero no lo hace y pierde la oportunidad. Debes levantar la mano siempre, insistía el libro, pues tras ese gesto te aguardan consecuencias fascinantes e imprevistas.

Cerró los ojos y se dejó llevar. Fantaseó con una Elda autotransformada por la lectura del libro, una Elda que siempre levantaría la mano y desencadenaría maravillas. Diría sus buenas ideas, recibiría una gran acogida por parte de su entorno, lograría llevarlas a cabo en un tiempo récord. Elda ya se veía admitida de nuevo en su puesto de trabajo, habiendo ascendido y logrado que todo el personal de la comisaría se pusiera a trabajar al unísono para crear equipos perfectos, inteligentes, empáticos, integrados en la comunidad.

Cuando Elda dejó de fantasear, nada había cambiado: los vasos y platos mojados seguían sobre el paño de cuadros blancos y amarillos extendido junto al fregadero, la nevera hacía su ruido, sus pies tarareaban con los dedos sobre las chanclas. Y ella, quizá, se sentía un poco más cansada que antes de empezar.

## No fantasear. El no éxito

El fantaseo no es del todo una narración: no considera los hechos, sino que se deja ir por el camino de los deseos sin más.

El fantaseo elimina los pasos intermedios. Nos deposita, imaginariamente, con la persona a quien quisiéramos seducir sin que hayamos necesitado seducirla, o en la última página de una obra maestra propia sin que hayamos tenido que escribirla. En la victoria, en cualquier victoria, sin que hayamos tenido que pelear. Debilita, por ello, la fuerza con la que se emprende cada tarea. Si fantasean, disminuye su voluntad de preparación y resistencia.

El fantaseo puede ser útil para la vida. No creemos, sin embargo, que ayude a coger fuerzas. En general, reblandece el ánimo. Pero vivir es bastante complicado y causas parecidas producen efectos diferentes. A veces el fantaseo resulta necesario porque detiene el derrumbe unos instantes. Otras, permite rehacerse momentáneamente y tal vez sea mejor que castigarnos, que reprocharnos, que convertirnos en seres que se odian a sí mismos por no alcanzar la imagen ideal que alguien o algo nos impuso como objetivo.

Lo peor del fantaseo es que se asocia, casi siempre, al triunfo personal. Así pues, en general, recomendaríamos otros modos de dejar vagar el pensamiento. Además, en algún momento deberemos sacudirnos de encima los significados impuestos y dejar de llamar éxito a depender de formas de vida que nos matan, de formas políticas que nos vuelven impotentes, de sentidos sociales que nos empujan a la negación de las otras personas.

Imaginar un bienestar tranquilo, o extraordinario, no ligado al triunfo es un camino con pocos o ningún efecto secundario indeseable. Elda también lo practica, se ve a veces en piragua por un lago, o con João en un gran parque de árboles gigantes; comen barquillos, se ríen, les llega la música de una orquesta. Nada tenemos contra estos viajes imaginarios. No engañan, no disfrazan las dimensiones de las cosas. En cambio, el fantaseo del éxito sí las disfraza y causa tropiezos, pues, por su causa, el

desnivel parecía más pequeño, el escalón, menor.

En el fantaseo del éxito nunca aparece lo que, probablemente, el éxito habría tenido que apartar, olvidar o llevarse por delante. Y resulta difícil fantasear con medida. No suele equivaler a un trozo de chocolate o a un poco de viento en la cara. Si tuviéramos que compararlo con algo sería con el tabaco, porque el humo nubla las cosas y la adicción está ahí, a la vuelta de la esquina.

Hablamos de fantaseo, no de fantasía: no somos psicoanalistas; la forma del psicoanálisis de entender la fantasía queda fuera de este manual.

**«Imaginar un bienestar tranquilo o extraordinario no ligado al triunfo es un camino con poco o ningún efecto secundario indeseable».**

Hay otra variedad del fantaseo, la justificativa, el fantaseo hacia atrás, la construcción de un hilo coherente de pequeñas mentiras: el fantaseo del pasado, también llamado nostalgia. Hicimos lo que hicimos porque nuestro yo interior, infantil, auténtico, tuvo que hacerlo. Todo nuestro respeto y nuestro desconocimiento si hay justificaciones que procedan de un sufrimiento grave experimentado en la infancia. Ahora bien, una cosa es el sufrimiento y otra los malestares.

Este manual se ocupa de los malestares leves, aunque continuos. También por ellos se acude al fantaseo para encubrir o edulcorar miserias externas e internas. Y bien, lo hemos admitido: a veces es una necesidad, como una pomada que no cura, una canción de cuna que no duerme. Sin embargo, recomendamos mantenerlo a raya. Porque debilita a quien lo ejerce y porque, además, puede perjudicar a quienes están al lado.

Hemos visto con demasiada frecuencia esa extraña operación

según la cual cuanto mayor es la importancia concedida al yo interior y fantaseado, menor es la que se concede a los otros yoes, por temor a que alteren el discurrir del propio. La supuesta autenticidad de la criatura interior casi nunca impulsa a nadie a la generosidad, la valentía, o a ser lo que se llama una buena persona. Casi siempre, en cambio, se convierte en un pretexto perfecto para seguir siendo poco amable. Encontrarán muchos manuales dedicados a estar todo el día cantándole canciones de cuna a esa criatura tirana y caprichosa. Aquí no vamos a hacerlo.

Fantasear, por cierto, no consiste en narrarse. De narrarse hablaremos luego. El fantaseo, en cualquiera de sus modalidades, la pequeña embriaguez, es el lugar donde terminan muchos textos y hay que salir a buscar otros para embriagarse otra vez. Eso hizo Elda, y nos encontró. Si otros ofrecen ayuda, el nuestro más bien la solicita, aunque no se trate, como ya les explicamos, de una ayuda personal ni para este momento.

*Una capa*

La noche siguiente, Elda pensó que en su vida muchas veces no había nada magnífico ni prodigioso que proponer, sino solo pequeñas soluciones realistas y poco duraderas: caminar del brazo con su padre un rato, llevar a su hijo a patinar con patines de segunda mano que no abrochan bien, acompañar a su madre, llamar a su abogado, pedirle que vuelva a reclamar, escuchar sus palabras veraces, duras como piedras: «Los errores y las injusticias son lo que son, no siempre se compensan, la mayor parte de las veces los abogados solo conseguimos que se pongan parches; con tu excedencia creo que vamos a conseguir un parche, te devolverán la plaza, pero pasarán dos años, y será

una suerte».

Elda salió de la cocina. Como luz que delata las motas de polvo en el aire, una desesperación silenciosa y leve se extendía por toda la casa. Hizo entonces lo que el libro del emprendimiento no proponía, pero sabía que debía hacer: se resignó y preparó currículos para enviar por internet y también llevar en mano a empresas que necesitaran vigilantes de seguridad. Envió varios. Detestaba ese trabajo; además, los sueldos que ofrecían no iban a permitirle contratar a alguien para cuidar de João. Tampoco podría llevar al niño con el abuelo, que trabajaba de noche y ya debía ocuparse de la abuela. Se las arreglaría, pensó, tenía que arreglárselas, con suerte serían solo unos meses.

Días más tarde, mientras su hijo João corría por el arenero del parque, Elda lo miró y después levantó la cabeza hacia un árbol cercano. Fue entonces cuando reparó en una fotocopia pegada al tronco. Parecía uno de esos anuncios donde alguien se ofrece para hacer mudanzas, limpiar casas o alquilar habitaciones y a continuación, como en un peine de papel, pone el mismo teléfono en cada púa delgada y rectangular para que diferentes personas puedan tomarlo. Pero en aquella fotocopia solo ponía: «Desesperación silenciosa leve. Manual de uso». Y en las púas de papel, en lugar de un teléfono estaba la dirección de una página web.

Elda se levantó, arrancó uno de esos pequeños rectángulos. Por la noche, cuando ya João dormía, enchufó su viejo ordenador. La dirección podía ser una trampa, contener un virus u otros peligros. Elda había recibido cursos de seguridad informática y tenía algunas herramientas. Mediante un pendrive con un sistema operativo propio, investigó la página: parecía segura. Elda empezó a leer el manual. Uno distinto al que ustedes leen ahora, uno donde la historia de Elda aún no había sucedido, pero sí otras que ya quedaron atrás.

Tras leer la instrucción de callar, pensó, no sin escepticismo: «Otra vez gente diciéndome lo que he de hacer». Aunque, al menos, estar callada no la obligaba a supervisar su vida ni a puntuarla. ¿Qué le costaba probar si, en realidad, ella era una de esas personas que había callado más en la vida que otra cosa? Callaría, de ese modo distinto, durante tres días con sus noches.

Elda había tenido ya dos entrevistas de trabajo para el puesto de vigilante de seguridad. En una le dijeron directamente que su aspecto físico no era apropiado para tiendas de moda. En la otra, prometieron darle una respuesta, pero no habían llamado.

Llegó a la tercera entrevista dispuesta a callar. Fue lacónica.

—Háble me de usted.

—Soy seria, tranquila. Me gustaría trabajar con ustedes.

—¿Por qué?

A Elda nunca le había parecido bien que una misma empresa de seguridad privada contratase la vigilancia de muchas tiendas diferentes, pero no lo dijo.

—Conozco su empresa. Creo que podría ser útil y necesito un trabajo.

—¿Qué ha hecho hasta ahora?

—Soy policía. Pedí una excedencia. He dado clases de defensa personal.

—¿Por qué la pidió?

Elda calló de nuevo. Las empresas de seguridad privada tenían bastante contacto con la policía, ¿conocerían su historia?

—Para vivir en São Paulo. Y por algo que me pasó.

—¿Sí?

—Un chico estaba amenazando a una pareja con una navaja. Cuando me acerqué, quiso atacarme y se clavó su propia navaja. Estaba muy agitado. El chico murió de una septicemia. Según su historial médico, no le quedaban más de tres meses de

vida. Aunque le hubiera quedado un día, quisiera que no hubiera pasado. Honestamente, creo que no fue error mío, pero tampoco supe evitarlo.

—¿Por qué cree que debemos contratarla con esos antecedentes?

—Las cámaras mostraron que mi actuación fue correcta. Y porque de la mala suerte también se aprende.

—¿Dónde se ve dentro de cinco años?

—Espero volver a la policía. Hay problemas burocráticos. No creo que pueda volver hasta dentro de, al menos, tres.

—¿Su principal cualidad?

—No huyo del trabajo.

—¿Su principal defecto?

—No hablo mucho.

—¿Su situación familiar?

Elda conocía sus derechos. Pensó en decir que no estaba obligada a responder. Eso, en el fondo, era más revelador que una verdad a medias. Dijo:

—Tengo un hijo y no proyecto tener más.

Miró despacio a los ojos del entrevistador. Aguantó el silencio.

—¿Casada?

—No.

La entrevista no duró mucho más. Dijeron que la llamarían. Una vez en la calle, Elda se sintió mal y bien al mismo tiempo. El silencio era como una capa que la volvía invisible pero no por fuera, sino por dentro. Y no bastaba con ponérsela, había que aprender a usarla. Son solo tres días, pensó, quizá no esté mal aprender a ser invisible por dentro durante tres días.

Omitir, rechazar, detenerse. Callar es también una variedad del no hacer. Muchos verbos designan no acciones. Encontrarán manuales dedicados a hablar de comportamientos cercanos al no hacer: la resiliencia, el crecimiento personal, el autocontrol, el aprovechamiento del estrés o la meditación. Casi todos, sin embargo, abordan sus temas como acciones, como aquello que proponen realizar. Pocos se ocupan de las evitaciones. Que son como un espejo invertido de las habitaciones, un no lugar, un momento del tiempo donde se impide que sucedan cosas.

Es difícil sistematizar lo que no se hace, lo que no se dice, lo que no se acepta, los pactos que no se firman. La historia no suele recoger los borradores de los tratados, las propuestas descartadas, el párrafo que quedó fuera. Sin embargo, casi todo lo que llega a ser viene precedido de no acciones, tachaduras y silencios.

Quedan, a veces, los rechazos heroicos y nunca bastante celebrados: aquellas personas que por no hablar murieron torturadas, las que pudieron haber robado comida a otros presos en un campo de concentración pero no lo hicieron, todas las que no pactaron con el abuso y la injusticia y cayeron por ello. Pero, un momento, aquí va un ruego: no acepten la fácil reminiscencia grandilocuente de la palabra «heroico». Pónganle zancos, faroles, madreselvas, exaltación, turbación, y los pies de puntillas y los codos bailando. Pues el heroísmo no es casi nunca esa cosa atribulada y solemne, ¡pomposa!, que nos pintan. Los rechazos heroicos fueron sutiles, delicadísimos, alguna vez absurdos, alas de purpurina o de libélula, melodías de fiesta de verbena que viajan en la brisa y se cuelan de pronto en una habitación.

Volvamos al «no hacer» de cada vida en contextos cotidianos. No recoger la mesa. Para que se fastidie el sargento, no como. No sacar la lechuga que enmohece en la nevera. En el acto de recoger la mesa existe siempre un momento en que pudimos no

recogerla. En el que pudimos no levantarnos de la cama. No cantar. También, a la inversa, existe un momento en el que pudimos tirar la toalla.

A veces, a nuestra edad, pasamos delante de una tienda del barrio y la dependienta dice «hola, guapa; hola, guapo», y se nos ilumina un poco la cara. Pudo no haberlo dicho. Y nuestro amigo pudo no abrazarnos al vernos y empezar, simplemente, a hablar. Pongan atención a su no hacer, distingan.

En relación con lo que no hacemos, los manuales casi siempre se centran en lo negativo y sugieren esquivar el estrés innecesario, el bloqueo por miedo y catastrofismo. Ofrecen ejercicios y explicaciones acerca de los pensamientos erróneos que contribuyen a empeorar la situación. No despreciamos esas explicaciones ni esos ejercicios. Los más sencillos son trucos, como apretar las manos con los dedos cruzados para que el cerebro detecte una emergencia distinta, simple y clara, y se ocupe de ella. Mientras, la ansiedad más general motivada por una situación de crisis, sea un examen o una fuerte discusión, se aplaza y es posible empezar desde otro sitio.

Nada tenemos en contra de esas y otras pequeñas estrategias que suelen cumplir su función. Algunas quizá les sirvan; otras, bien poco. En cuanto a los razonamientos incorrectos que abusan de la sobregeneralización y el catastrofismo, valoramos, desde luego, la conveniencia de detectarlos a tiempo. Siempre es útil recordar que, como se puede respirar mal por un catarro, también se puede pensar mal por un error. Es lo que Albert Ellis llama «creencias o supuestos irracionales». En general, la manera de detectarlos consiste en aceptar que la vida no ha de ser perfecta ni va a serlo, y que esto no es necesariamente horrible ni catastrófico. En ninguna parte estaba escrito que todo fuera a salir bien: cuando sale regular o mal, si no se sobregeneraliza, si no se piensa que todo el mundo debe tratarnos bien, o que todas las cosas deben

salirnos bien, o que es una tragedia sentirse mal porque han salido mal, o que debemos llevar el pasado como una losa y estar siempre a su merced, etcétera; entonces, casi todo será un poco más sencillo.

No estamos en contra de quitarnos de encima el «esto debería haber sido completamente así y, como no lo ha sido, todo es horrible e insoportable». Nos parece sensato aceptar las sugerencias de Ellis y de otras personas que trabajan en esa línea. Pensar: «Me habría gustado que esto fuera más o menos así y, como en general no lo ha sido, me entristezco un poco, pero después continúo, porque la vida me sigue importando e interesando y me queda bastante margen de maniobra para intentar otras cosas».

La cuestión aquí es atinar. Pues, cuando se trata, pongamos, de la opresión, a veces un «esto debería ser así y, si no, será horrible» es importante. A veces, mientras aquel o aquella piensa que no es para tanto, otros hacen los sueños y pierden la vida.

Adopten, o al menos no descarten, todos aquellos consejos que les ayuden a poner un poco de claridad en sus pensamientos y en los actos que los siguen. Y disculpen si aquí no nos ocupamos apenas de ellos. Al fin y al cabo, hay que repartir el trabajo. Otros muchos manuales lo han hecho. Sin duda, será también mejor para nuestro propósito que ustedes no anden por la vida sobregeneralizando, pensando, por ejemplo: si intenté esto tres veces y no me salió ya *nunca* va a salirme. Pero puesto que sugerencias como esta las pueden encontrar fuera, permitan que nos centremos en algo sobre lo que se ha escrito menos.

La desesperación silenciosa leve no suele obedecer a episodios momentáneos. Esa neblina blanca acampa en nuestra vida, está ahí cuando amanece, sigue durante el día y no se va tampoco tras el anochecer. Para sobrellevarla ayuda deshacer

nudos como los mencionados, evitar un reproche innecesario, dar su justa medida al agobio de un momento, etcétera. Pero sobrellevarla no siempre es suficiente.

Para usarla, para hacer algo con ella, para dirigirla contra sus causas y no, como a veces sucede, contra personas más frágiles, más débiles, no hay trucos ni basta, casi nunca, un solo paso. No basta con callar, con cruzar las manos, no basta con combatir los pensamientos catastrofistas, por más que todo sea conveniente. El uso de la desesperación leve requiere una sucesión de acciones. Pero esa sucesión no es privada. No solo le concierne a usted o a usted. Nos concierne.

Esta es nuestra sugerencia del no hacer para la lectura: no separen los trucos del contexto. Aunque dejen de leer, aunque se cansen y abandonen, no se queden solo con un par de instrucciones sueltas.

Tampoco piensen que es suya la tarea, ni la batalla, ni solamente suya la desesperación leve. Porque es común. Y lo que haga Elda hoy no será solo su propia decisión.

Quizá hayan advertido que hemos hablado un poco de autocontrol, pero no hemos hablado de valores. Lo haremos. Somos conscientes del gran dilema que atraviesa cada vida: el dominio de sí, el autocontrol, la capacidad para conducir las pasiones, ¿todo eso debe servir para el propio bienestar y para conseguir metas individuales? ¿O hay algo más, algo que tiene que ver, precisamente, con lo que vivir no debe ser, con lo que no debemos permitir ni permitirnos? En ese caso, ¿quién dice «debemos» o «no debemos»? Hace años y siglos lo decía la religión, pero, hoy, ¿basta con atenerse a las leyes? O, al contrario, ¿no es poco limitarse a atenerse a las leyes, conformarse, como dijera Sartre, con elegirse como persona buena en un mundo malo?

Los manuales no suelen ocuparse del porqué: ¿por qué alejar, superar o usar la desesperación silenciosa leve? ¿Por qué

buscar el triunfo en una sociedad cuyas reglas no siempre merecen respeto? Queremos ocuparnos de eso.

*«Esta noche comprendo»*

Al día siguiente era sábado. Elda volvió al parque con João. Allí vio a un abuelo que, sentado en un banco, sujetaba sobre las piernas el embalaje de un coche de control remoto. A cierta distancia su probable nieto, de unos seis años, miraba el coche atascado en la tierra sin demasiado entusiasmo. Algo más cerca, el presunto hijo del hombre del banco y padre del niño observaba el embalaje en las rodillas de su padre con una mezcla de compasión y rabia. El embalaje era de un objeto sin marca, barato, probablemente comprado en un chino. El coche carecía de potencia para superar el ligero desnivel del terreno. La cara del abuelo iba del hijo al nieto y parecía implorar el perdón por no haber elegido bien el regalo, por no tener dinero para comprar un coche cien mil veces mejor o uno de esos aparatos electrónicos que el hijo y el nieto hubieran preferido. A Elda le golpeó la injusticia y la tristeza de la escena.

Recordó enseguida lo que el libro *Emprendimiento personal* decía sobre la elegancia. ¿Habría sido más elegante el abuelo si en vez de mirar el embalaje con esa expresión de desvalimiento lo hubiera mirado con indiferencia y buen humor? No, pensó Elda. No habría sido más elegante. Habría sido cínico y, seguramente, imbécil. ¿Era eso lo que el mundo quería de ella, de ese abuelo, de sus padres, de tantos miles de personas: convertirlas en cínicas e imbéciles? Elda trató de imaginar a aquel abuelo sonriendo, riéndose de sí mismo, de la ilusión con que compró el juguete, del malestar de su hijo, del aburrimiento de su nieto. Seguramente habría sido más fácil para todo el mundo si el abuelo se hubiera reído. En especial,

habría sido más fácil para el propio abuelo.

La actitud del hijo era, sí, como para reírse de ella, y la del niño, un espejo de su alrededor. Pero Elda encontraba la verdadera elegancia en el rostro desvalido del abuelo, porque ese rostro indicaba que tenía que haber otro mundo y que tenía que estar en este. No en el cielo, no dentro de mil siglos. En este mundo tenía que ser posible que un abuelo como aquel no se avergonzara jamás del regalo que le había podido comprar a su nieto.

Oyó la voz de João que la llamaba, quería agua y la fuente estaba estropeada. Lo acompañó a un bar a pedir un vaso. Cuando volvieron, el abuelo, el hijo y el nieto se alejaban. Elda los miró mientras se cubría con su capa de silencio. No pensó esta vez. Guardó bajo su capa la imagen que había visto.

Por la noche, Elda leía una novela policíaca para coger el sueño. Al poco se separó del texto y empezó a pensar en sus cosas, a planificar tareas, a recordar o dar vueltas a cuestiones que no parecían tener solución. Pero recordó la instrucción de callar y se cubrió de silencio. Cerró el libro, cerró los ojos. Aunque el sueño no venía, Elda se mantuvo callada por dentro. Entonces comenzó un desfile de imágenes.

Vio a la panadera. En un cuarto que Elda no conocía, daba vueltas, inquieta, sobresaltada por una pelea en la calle que había visto desde el mostrador esa mañana, rendida en un instante sorpresivo por el sueño.

Vio la noche de Iria, su compañera de academia que había sido destinada a Algeciras, imaginó el piso donde vivía, sus ojos tal vez abiertos en la oscuridad.

Vio al dependiente de la droguería que había frente a su portal, con los ojos cerrados, quizá mirando los días de su inminente jubilación.

Vio a su madre, tendida en la cama del hospital, intentando dormir; vio su cuerpo, gastado, pero hermoso, las sábanas, las

incertidumbres, las pequeñas y grandes esperanzas, ahora que le habían anunciado que había posibilidades de recuperación; le pareció sentir la nostalgia intermitente de su madre por el tío de Elda, el hermano más joven de su madre, muerto dos años atrás de forma repentina, vio las preocupaciones económicas de su madre, y la imaginó imaginándose ya curada, llevando de excursión a João al pueblo junto con su marido.

Antes de que esa visión se apagara, surgió con claridad la noche de su abuelo, el padre de su madre, sobrellevando las incomodidades de la vejez, la muerte de su hijo, el tiempo que se acaba.

Vio la habitación del abuelo del coche eléctrico, lo imaginó dormido.

Vio a su padre despierto en su turno de noche, preparando pedidos de fruta y otros alimentos.

Vio al padre de João, a plena luz aún, caminando por una calle a miles de kilómetros.

Enseguida vio a Martín, un antiguo amigo del colegio, vio su noche en Aguilar, donde trabajaba, según había sabido, en una fábrica de galletas.

Y sin que le pareciera haber tomado la decisión consciente de imaginar a la camarera del bar de abajo, la vio tendida, con los ojos abiertos y todo su pasado, el viaje ilusionado desde Colombia por una oferta de trabajo en una empresa de neumáticos de la que fue despedida al cabo de un año, y ahora las largas mañanas y tardes poniendo cafés.

Elda iba pasando de una habitación a otra, viendo a aquellas personas en la gran noche del mundo. Se sintió acompañada y concernida, se abrazó a la almohada y se durmió.

«No es nada, es un suspiro —dice el comienzo de un poema —, pero nunca sació nadie esa nada, ni nadie supo nunca de qué alta roca nace». Evoca la expresión con que a diario restamos importancia a las cosas: «¿Te has hecho daño? No, no

ha sido nada». Juega con la idea de que un suspiro carece de importancia. Al mismo tiempo, la expresión se contradice como nuestras vidas. No es nada porque es un suspiro. Y porque es un suspiro, nunca podrá ser nada.

No pasó nada, no fue nada esa noche de Elda. Y en ese no pasar nada, algo se modificó, ligero pero enérgico y sostenido como el vuelo de una escuadra de grullas.

## Estrategia de seguridad

Tenerla ordenará su desesperación.

La existencia humana es lo suficientemente azarosa como para que los planes puedan mover a risa: si quieres hacer reír al destino, se dice, cuéntale tus planes. Por eso, en vez de planes para sus próximos días o meses, preferimos hablar de una estrategia de seguridad.

Las hay de varios tipos. Si fuera, por ejemplo, para la construcción de un gran edificio, consistiría, entre otras cosas, en diseñar vías de escape. Deberíamos ocuparnos de planificar y luego construir cada sitio por donde las personas tendrán que desplazarse si ocurren accidentes graves, incendios, corrimientos de tierra, inundaciones, atentados, etcétera.

Sin embargo, el mundo en el que crece su desesperación ya ha sido construido, al menos en parte. Hay otra parte que siempre se está haciendo, pero esto es fácil olvidarlo. Por eso, la mayoría de los consejos dirigidos a paliar la desesperación leve suelen ocuparse de la actitud de quienes huyen o, pongamos, intentan sobrevivir en un mundo ya hecho.

En nuestra estrategia de seguridad a veces no podremos separar lo ya construido de lo que se está haciendo. Ni tampoco su actitud de la de quienes les rodean.

Por otro lado, la diferencia entre la desesperación leve y las

catástrofes antes mencionadas es la urgencia. Ustedes tienen algo de tiempo. Ya sabemos que no tienen todo el tiempo del mundo. Y que la desesperación leve no nace y muere cada día, sino que se va depositando, como los sedimentos en los ríos, y aumenta.

Pero, cuando se tiene algo de tiempo, coordinarse con otras personas influye en la actitud y viceversa. Además, si hubo, por ejemplo, problemas de falta de señales en el diseño del metro, en determinadas ocasiones no basta con aprender a orientarse sin una indicación: hay que plantar esas indicaciones. Y si en el diseño original se construyeron callejones sin salida, a veces no basta con evitarlos: es necesario derribar el muro que los cierra.

Hablaremos de elementos que, como sucede con los demás apartados de este manual, no son independientes. Los escribimos uno detrás de otro porque la escritura es sucesiva. Aun cuando los seres humanos podamos percibir al mismo tiempo el ruido de los dedos que golpean el teclado, lo que vemos en la pantalla y el desaliento dentro del pecho, solo alcanzamos a formularlos uno detrás de otro.

La desesperación silenciosa leve es una clase particular de emergencia. No disponen de horas para escapar sino de meses. Y el lugar de la catástrofe no es un edificio, sino la geografía donde transcurren sus vidas, un barrio, un pueblo, una ciudad.

## Confabular

Para este manual, confabularse es ponerse de acuerdo con otras personas a fin de llevar a cabo series de acciones. Hay quien va más lejos y precisa que confabular es decir mentiras o fábulas para desarrollar un plan generalmente ilícito. No es nuestra acepción: descartamos que una mentira sea lo mismo que una

fábula. Fabular no es mentir, la ficción no es mentira, describir lo que se ha imaginado no es mentir. Y descartamos que la serie o las series de acciones tengan que ser generalmente ilícitas aun cuando admitimos que alguna vez puedan serlo.

La confabulación consiste en ponerse de acuerdo con otras personas recurriendo a narraciones compartidas y unirse para llevar a cabo acciones. ¿Qué acciones?

El general Julius von Verdy du Vernois escribió: «Cuando se está decidido y se ha fijado la voluntad a ese respecto, entonces se pregunta uno lo que el adversario puede hacer para contrariarnos. Si se sigue el método inverso, es decir, si se busca primero lo que el adversario puede hacer y si de ello se deduce lo que debemos hacer nosotros, se subordina uno a las intenciones del enemigo, se deja dictar la ley por él y se priva de uno de los medios más preciosos para triunfar en la guerra, es decir, la iniciativa».

Aunque no siempre, la desesperación leve se resuelve atacando el abuso de poder. Esto no lo hemos encontrado en los manuales. No hablan de los momentos en que enfrentarse es necesario. En ellos conviene pensar primero cuál es el objetivo. Imaginar qué harán para acercarse. Y solo después pensar en la reacción del enemigo. Entonces, si hace falta, habrá que reajustar el plan. Reajustarlo, no cambiarlo. El plan lo habremos ideado primero, el plan no deberá hacerse en defensa propia sino, por así decir, en «acción propia».

Estimamos importante elegir con calma el objetivo, en la medida de lo posible, por dos razones. La primera es estratégica: tomar la iniciativa permitirá sorprender mejor al enemigo y evitar caer, al menos, en alguna de sus emboscadas. La segunda se relaciona con nuestra forma de entender el mundo. La competencia puede ser un estímulo para intentar hacer algo mejor. Pero nunca, pensamos, debe ser un estímulo para aplastar, dominar o dejar caer a quienes están a nuestro

lado. El plan propuesto por la sociedad que conocemos consiste en competir. Si no se escoge con cuidado un objetivo, nos impondrán el de la competencia contra personas iguales o contra personas en peor situación.

**«La confabulación consiste en ponerse de acuerdo con otras personas recurriendo a narraciones compartidas y unirse para llevar a cabo acciones».**

En cuanto al enemigo: cuando empleamos esta palabra no nos referimos a sujetos con nombres y apellidos, sino a quienes con su modo de hacer se han convertido en representantes de alguna forma de opresión. Si ustedes, por ejemplo, atribuyeran la causa de su desesperación silenciosa leve a una relación personal, el plan que imaginamos no se ocuparía de lo que hace esa persona con nombre y apellidos por sí misma, sino de aquellas acciones que obedecen a pautas laborales, sentimentales, legales, patriarcales, económicas, etcétera, que forman parte de algo más amplio. ¿Por qué así? Porque no son seres aislados, ustedes ni tampoco quienes les adversan.

En una sociedad dividida hay enfrentamientos. La serie de acciones que proponemos contiene un conflicto.

Ustedes deberán determinar dónde empieza. Un libro les propone, por ejemplo, hacer treinta minutos de ejercicio cada día. Habla de las ventajas de evitar el sedentarismo y pasa luego al punto siguiente. Este manual interviene cuando la tabla de ejercicios encuentra su primer obstáculo.

Acaso una persona no disponga de tiempo para hacer ejercicio o esté demasiado cansada, le acompañe la tensión de su trabajo o, al contrario, la tensión por la falta de empleo y su búsqueda incesante, o sus obligaciones familiares agotan su cuerpo y su mente, o se cae de sueño por las horas de transporte, los imprevistos, el miedo.

Tal vez alguien diga: no quiero moverme, admito que quizá me siente bien pero mi tristeza no procede solo de mi cuerpo, a la mierda esa obligación de causarle a mi cuerpo más estrés del que ya tiene con ejercicios esforzados o eternos para que libere las dichosas endorfinas que me hagan sentir una persona anestesiada y feliz. Y diga: ya que no podemos practicar lo que queremos, acabemos con el sentido práctico, no produzcamos nada moderadamente útil, ni siquiera endorfinas. O, simplemente, no tenga dónde nadar, estirarse, flexionarse.

Ante estos y otros obstáculos, el manual sugiere la confabulación. No discute si es el momento oportuno para el ejercicio u otros consejos dirigidos a su actividad individual. Hagan o no hagan ejercicio, pongan o no pongan en práctica los variados consejos individuales, el manual sugiere: confabulen.

Quizá ustedes levantan la cabeza del texto y piensan para sus adentros: ¡además, confabular! Además de los insomnios, el desaliento, la falta de tiempo, sacar más horas, hacer llamadas, ir a reuniones. Así es. Y todavía añadimos el probable horizonte de no conseguir nada, de conseguir menos que nada, un enfado, una derrota, una pérdida económica, una amenaza. Confabulen, sin embargo. Y, de nuevo, no pasen al siguiente apartado hasta que no hayan intentado confabular un poco.

*Zapatos*

Alfonso tenía un flequillo infantil combinado con una pequeña calva en la coronilla. Ya no tan pequeña, aunque a él se lo parecía porque hacía tiempo que no la miraba. Ni gordo ni delgado, estatura mediana tirando a baja. Había estudiado enfermería. Por sus circunstancias materiales y familiares tuvo que empezar a trabajar enseguida, lo que le dificultó el acceso

a los hospitales públicos. Siempre había trabajado en centros privados con contratos temporales. Le gustaba su trabajo, aunque no las condiciones en que se veía obligado a realizarlo: la prisa, la falta de personal médico y auxiliar, el tiempo exigido por las gestiones casi hoteleras; la difícil relación con los familiares a menudo originada por los mismos hechos que motivaban el desacuerdo de Alfonso con las personas que dirigían las clínicas.

Tenía cuarenta y un años. Había pasado por hospitales y clínicas privadas y alguna suplencia pública. Un par de veces dejaron de renovarle el contrato porque redujeron personal. Otras, la mayoría, porque preferían contratar a gente nueva que estuviera menos «resabiada», aun cuando esa no fuera la explicación oficial. Y ya las dos últimas, le despidieron tras haberle renovado. Había presionado con dureza para que contratasen a más auxiliares y a personal médico de guardia.

Alfonso pasó cuatro meses en paro. Junto con las listas de personas morosas, las clínicas compartían las de personas reivindicativas, y nadie parecía interesado en contratarle. Al quinto mes se presentó en una empresa de asistencia sanitaria a domicilio. Allí le contrataron, si bien con un sueldo que apenas llegaba a la mitad del último que había tenido, y con un horario que rebasaba el límite de las cuarenta horas semanales, aunque en el contrato no constaba.

Hacía seis años de su separación, tenía una hija adolescente. Una vez vio en un escaparate un libro con el título *Refugio en un mundo despiadado. Reflexión sobre la familia contemporánea*. No lo compró. Solo había mirado el escaparate porque el autobús tardaba en llegar, no le gustaba demasiado leer. Pero el título se le metió dentro.

No se arrepentía de haberse separado. Se arrepentía de no haber planteado la relación de otra forma. Se preguntaba qué habría pasado de haber sabido lo que tal vez, por su edad y

biografía, no podía haber sabido. Teresa, quien le había pedido que no se refiriese a ella como su exmujer —«nadie puede ser exmujer, a no ser que cambies de género, o expersona, a no ser que te hayas muerto»—, tenía otra pareja y se la veía ilusionada. Alfonso también había tenido otras parejas y también había sentido que el mundo era mejor de pronto, más intenso. No, Alfonso no defendía la resignación. Pero, quizá, si hubiera sabido, habría emprendido la relación de otra manera. Habría sido más consciente de que ni siquiera en el amor es posible descansar, y de que puede que eso no sea, a diferencia de lo que sucede en otros espacios, necesariamente una injusticia.

En cualquier caso, era demasiado tarde. Ya no podían quedarse juntos para resistir. Y ¿cómo iba a resistir cada uno por su cuenta? Alfonso sabía que Teresa, su hija Lucía y él eran más débiles. Su hija tenía ahora dos refugios en un mundo despiadado. En realidad, quizá solo tuviera dos medios refugios, o dos cuartos de refugio. En cuanto a Teresa y a él mismo, no llegaban a tener medio refugio entre los dos. Tal vez, pensaba, si Lucía lograba establecer un buen vínculo con la nueva pareja de Teresa y si la relación duraba, se arreglasen un poco las cosas.

El día que Alfonso encontró el manual estaba buscando la palabra «desesperación» en internet. Dejó atrás las primeras diez entradas, las primeras veinte. Luego empezó a añadir adjetivos para que los resultados fueran menos dramáticos: desesperación cotidiana, desesperación suave pero inflexible; en un momento escribió «silenciosa», y en otro, «leve». Entonces aparecimos.

De sus tres días de silencio, lo que mejor recuerda son los zapatos. Ocurrió el tercer día, cuando ya se había burlado lo suficiente del manual y de sí mismo. Mantuvo primero una conversación imaginaria con Matías, su mejor amigo muerto

dos años atrás en un accidente absurdo en una gasolinera.

—Casi puedo ver tu cara, la sonrisa de medio lado de la boca, ya que el otro medio, no se sabe por qué, no se te movía tanto al sonreír. La cara que estarías poniendo ahora con esta historia del manual, entre divertido y desconfiado. No sé, verás. No me parece que vayan a enseñarme a ser zen o a hacer meditación. Tú decías que para hacer meditación en una ciudad como esta había que ganar más de dos mil y pico euros al mes, o en la nómina o por propiedades y recursos que te permitieran ahorrarte gastos y vivir como si los ganaras. Yo te llevaba la contraria, aunque a la vez pensaba que algo de razón tenías. La cuestión es que estoy mal, Matías. Me da vergüenza decirlo, hasta decírtelo me da vergüenza. Sé que todo podría ser mil veces peor, claro. Pero me vengo abajo y, mira, este manual no me ha llamado cenizo todavía. A veces lo soy, también lo sé. Me lo digo yo. Pero este manual todavía no ha dado señales de querer librarse de los tipos de aspecto triste, los que recelan, los cansados.

—Cenizo —dijo el recuerdo de Matías, y se rieron los dos.

Luego Alfonso bajó a la frutería. Por el camino, miró a su alrededor en un nuevo intento de parar los pensamientos, las fantasías, los interlocutores imaginarios. Se fijó en un señor mayor con pantalón gris planchado, chaleco de lana sobre una camisa de manga corta y zapatillas deportivas. Eran azules con franjas de color rojo. Sintió afecto por ese hombre de setenta años largos, supuso, que salía al mundo con los pies desconectados del traje.

Miró entonces otros pies en sus zapatos, todos parecían ir por su cuenta. Vio a dos mujeres desvencijadas, cuyo andar ligeramente inestable procuraba sostener a la tercera que iba en medio. Zapatos de tacón bajo dados de sí, zapatos de goma gris, deportivas de lona. Cada par podría haber pertenecido a cualquiera de las tres mujeres indistintamente, pues, aunque

había una cierta armonía en los colores, la forma del zapato iba a su aire, al margen de faldas, pantalones y vestidos. Las dos mujeres de los laterales hablaban al andar y parecían estar queriendo animar a la mujer de en medio; entre tanto, sus zapatos se concentraban en mantenerlas en pie.

Vio a continuación a un hombre grueso, llevaba un pantalón blanco manchado de pintura y unas botas de cordones. El hombre andaba muy despacio, como si alguien hubiera echado el freno de mano de su vida y él aún no se hubiera dado cuenta, sino que, simplemente, advirtiera un deseo de inmovilidad.

Junto a la puerta del supermercado se fijó en los zapatos negros y mullidos de una mujer mayor. Inesperadamente se le hizo un hueco en el pecho, le pareció que todas esas personas habían entrado en él y que aún había espacio para centenares.

Alfonso recibió con alivio la llegada del cuarto día, no tener que callar. Aunque sabía, y no le importaba, sino más bien al contrario, que ese hueco podría volver a abrirse.

El sábado por la mañana, Alfonso leyó: «Una estrategia de seguridad: tenerla ordenará su desesperación». Siguió leyendo lo que ustedes ya conocen: una estrategia, qué estrategia... Llegó a la cita del general Julius von Verdy du Vernois. Leyó: «Cuando se está decidido y se ha fijado la voluntad a ese respecto». ¿A qué respecto se refería? ¿Un plan sobre qué? El manual no lo aclaraba. La cita se limitaba a señalar la conveniencia de no actuar siempre de forma reactiva. Concebir primero el objetivo y la estrategia, y solo después pensar qué podrían hacer los enemigos, o la realidad, o la propia desesperación, para contrariarlo.

El primer objetivo que a Alfonso le vino a la cabeza fue volver a la última clínica donde había trabajado y recuperar su trabajo. Una estrategia, supuso, sería además el método, la manera de conseguir el objetivo. Pensar esa manera. Por otro

lado, Alfonso no quería recuperar el mismo trabajo que había tenido: quería que en la clínica corrigieran al menos la mitad de las cosas que se hacían mal. «Es estúpido —pensó—. Lo que quiero es que las clínicas funcionen de otra forma. Y eso nunca podré conseguirlo».

Volvió al manual. Hablaba de conflictos, pero no decía nada de intentar planes imposibles, planes que no saldrían jamás. Quizá más adelante. Alfonso siguió leyendo: «No pasen al siguiente apartado hasta que no hayan intentado confabular un poco». Alfonso reparó entonces en la palabra: no se trataba de esperar a tener la estrategia diseñada, sino de haber confabulado. Callar, se dijo, no había estado tan mal. ¿Cómo sería confabular? Tenía que encontrar personas que estuvieran en su misma situación y que quisieran probar con él.

Sacudió la cabeza, la idea le echaba para atrás. Era como si ya pudiera ver todo lo que iba a pasar, los problemas que esas otras personas le contarían, las dificultades para reunirse, los desacuerdos. Y no hizo nada. La vida está llena de escenas así, se cierran con un momento de descreimiento, de cansancio.

Alfonso se había comprometido a estudiar química y biología con su hija, al parecer podía suspenderlas y necesitaba un poco de ayuda. Estudiaron juntos casi dos horas. Después ¿fue el azar; fue una fuerza de voluntad que Alfonso no había cultivado especialmente? ¿El orgullo? ¿La imaginación? ¿Contó hacia atrás desde diez? ¿Fue la distribución de los distintos pesos en su vida, las variadas angustias, las pequeñas pero existentes esperanzas? Pudo no hacer, pero pudo también hacer. ¿Quién no es una moneda lanzada al aire?

Tomó una servilleta de un bar. Se sentó en un banco. Por una precaución exagerada que quiso cumplir, prefirió no usar la aplicación de notas de su móvil. Llevaba un bolígrafo que había estado usando mientras estudiaba con Lucía y con la servilleta apoyada sobre el banco escribió nombres de personas con

quienes había trabajado y que, en algún momento, como él, reclamaron, pidieron más contratos fijos, una organización diferente. Esas personas a las que, se decía, los empresarios habían cogido la matrícula y que terminaban aisladas, con trabajos cada vez peores, como le había pasado a él. De muchas no recordaba ni el apellido, a veces ni el nombre. Pero había un hilo del que tirar para localizarlas.

## Dignidad: ese pequeño latido

Querrán saber qué pasa cuando Alfonso encuentra a esas personas, si consiguen sacar tiempo para hacer algo juntas, pero, sobre todo, si haciendo algo juntas, si confabulando, consiguen evitar lo inevitable. Sospechan que no. Quizá conocen alguna de esas clínicas con escaso personal. ¿Qué tendrá que ver, preguntan, que se proteste con que se logre obtener lo necesario?

A ustedes, tal vez, la historia de Alfonso no les importa, porque, si Alfonso triunfa, no creerán en esa victoria, la juzgarán excepcional y ajena a ustedes. Y si fracasa, si a Alfonso le derrotan, preguntarán: ¿para qué una historia, otra más, de intentos dejados a medias, de vidas que se quedan a medias? Sin embargo, ¿quién tiene derecho a llamar a algo una derrota?

No venderemos sacos de dignidad. Ni que el intento basta y que mantener unos valores ya es una victoria. Se nos va la vida y quisiéramos guardar en nuestros álbumes algo más que intentos. Pero aun así repetimos la pregunta: ¿quién tiene derecho a llamar a algo una derrota? ¿Quién osa pensar que albergamos siquiera la intención de concederle ese derecho? ¿Quién se atreve a llamar victoria al saqueo de las vidas o a contener a las que pugnan por abrirse camino? Y: ¿quién cree

poder detener el tiempo? Para que haya una derrota es preciso que el partido termine, el árbitro pite el final y abandonemos el estadio. Nadie pita el final aquí. Ni siquiera la muerte. Morir no es terminar el partido, ya lo dijimos, porque el partido, que no es un juego, sigue y podemos, incluso a nuestra edad, imaginarlo. Morir es irse del estadio mientras allí dentro sigue sonando el fragor de las voces.

**«¿Quién tiene derecho a llamar a algo una derrota? ¿Quién osa pensar que albergamos siquiera la intención de concederle ese derecho?».**

Ustedes habrán visto alguna vez que las personas muy mayores pedimos con más frecuencia de lo normal la aprobación de quienes nos conocieron. Como si buscáramos saber si al fin ganamos o perdimos. Pero las vidas no se pesan en la balanza. Todas esas fórmulas: haber hecho feliz a quienes me rodean, haber sido útil, haber aportado, o esas otras, haber disfrutado o haber vivido la vida con intensidad, buscan un resultado en el marcador que se detenga. No hay marcador. Con la dignidad no se comercia en sacos, es un pequeño latido y está ahí, aunque ni siquiera se escuche poniendo la oreja en el pecho. Esto no es idealismo, esto es una amenaza. Se puede prensar todo y machacarlo, manos y piernas, miradas de colores pueden desfallecer, pero habrá uno o cien millares de pequeños latidos rehaciéndose, sobreponiéndose, en algún lugar.

*Yo no robo*

Llamaron a Elda, le hicieron un contrato en un supermercado como vigilante de seguridad. Su desesperación se atenuó, pero

no se fue. De modo que siguió leyendo. Cuando llegó a la parte sobre la confabulación, se planteó si hablar con su abogado, o buscar otro, o preguntar en un sindicato sobre si su excedencia fallida, sería confabular. Suponía que no.

Elda no se consideraba una persona progresista. Vivía de milagro en una casa de dos habitaciones: la de João, y lo que apenas cabía llamar habitación, una especie de armario ampliado donde, además de la cama, quedaban unos centímetros para pasar de perfil. Derramó su cuerpo sobre el colchón, cabeza y torso levemente incorporados, apoyados en la almohada que había colocado en vertical sobre la pared. Lo único bueno de ese cuarto tan pequeño era que le procuraba una sensación de guarida donde esconderse.

Lo elegía para leer el manual porque necesitaba, o quizá quería, o le gustaba pensar que estaba visitando el otro lado, una zona de la vida de la que siempre se mantuvo alejada. Allí las personas parecían pensar que lo más importante no era proteger y vigilar y evitar que sucedieran males mayores. Sorprendentemente, no temían perder la casa duramente conseguida ni la habitación donde había que andar de perfil. No temían ser atracadas en una calle. No temían la ruina y el desastre y la locura. O a lo mejor sí, pero temían más seguir, temían más el paso cotidiano de la vida tal como era. Y hablaban todo el tiempo, como ciertos políticos, de una existencia nueva que a Elda le parecía ciencia ficción.

Para Elda la decisión de hacerse policía había sido como la de convertirse en personal de mantenimiento de un ayuntamiento. Solo que, en vez de mantener las instalaciones, pintar los desconchados y verificar el buen funcionamiento de la calefacción, Elda mantenía la ciudad, evitaba roturas mayores, tropiezos, calamidades. No se le ocurría pensar en cambiar su ciudad por otra, comprendía que era imposible, ¿cómo iba nadie a derribarlo todo y a edificarlo otra vez?

Tampoco el manual pretendía derribarlo todo. Pero Elda reconocía ese espíritu como una melodía lejana, reconocía algunos acordes y sabía que en cuanto se acercase un poco más escucharía la canción completa: vivir de otra manera, cambiar las reglas, no permitir el abuso o, al menos, enfrentarse a él.

Elda no se consideraba cobarde. Ser policía suponía también «no permitir el abuso o, al menos, enfrentarse a él». Claro que, por lo general, se trataba, si esto era posible, del abuso de los más débiles. Y Elda sacudió la cabeza al recordar la escena de la tarde anterior en su trabajo:

Un hombre con dos niños de unos cuatro y siete años acababa de entrar en el supermercado. Llevaba una bolsa pequeña, de plástico malo y forma rectangular cerrada con una cremallera. Aunque había un cartel solicitando que se dejaran las bolsas y mochilas en la entrada, la política de la empresa era no ser demasiado exigente cuando se trataba de bolsas pequeñas, pues lo contrario espantaba a la clientela. Elda debería haber estado en la trastienda con las cámaras, pero, como solía ocurrir, se habían averiado. Por un lado, Elda lo agradecía, el ambiente y el ruido en el cuartucho eran asfixiantes. Por otro, no le gustaba estar ahí, expuesta y atenta a las personas que llevaban bolsas y tener que sugerir en caja que pidieran a alguna que mostrara el interior. Esa vez todo fue distinto. Poco después del hombre y los dos niños, entró una mujer de rasgos orientales que, según le dijeron luego, regentaba el bazar casi contiguo al supermercado.

—¡Roba! Ese hombre roba.

El hombre encaró a la mujer:

—No es verdad.

—¡Entonces págame! ¡Págame lo que te has llevado! —La voz de la mujer no denotaba desprecio, sino una especie de fría fatalidad.

Varias personas se volvieron hacia Elda como esperando su

intervención, al tiempo que con las manos aferraban sus bolsos, móviles, riñoneras. Con lo que a Elda le pareció una tristeza sin límite, también los dos niños miraron a Elda. El pequeño tenía la edad de João. Elda se acercó despacio al hombre. Y el hombre fue hacia ella.

—Yo no robo —dijo.

La barba de varios días, el olor de la ropa sucia, los bolsillos abultados y esa bolsa rectangular de plástico que abrió para Elda. Estaba completamente vacía. Elda asintió y le dejó marchar. Una bolsa como aquella era una declaración de intenciones. Elda lo sabía y el hombre también. Pero cuando dejó que el hombre se fuera con sus dos hijos hubo una sensación de alivio generalizada. Nadie quería esa escena. Nadie quería pensar que esa escena había sucedido delante de dos niños que miraban a su padre con una mezcla de cansancio y desamparo. La mujer oriental no dijo una palabra, no insistió en sus acusaciones y salió sin despedirse.

Elda oyó a dos clientas decir «... y delante de sus hijos», y a un hombre asegurar que las acusaciones de la mujer oriental eran ciertas, que él le había visto robar en otras tiendas del barrio. A todo el mundo le satisfacía que la amenaza hubiera desaparecido mientras sus carteras seguían en sus bolsos y bolsillos y sus móviles en la mano, aun con los comentarios y la compasión que inspiraban los niños.

El hombre solo tenía aspecto de haber entrado para robar algo de comida; aun así, las mismas personas que no querían que la escena sucediera tampoco querían correr riesgos. Elda podía consolarse pensando que en el supermercado tal vez hubiera personas sin apenas ingresos para quienes perder veinte euros o un móvil podría suponer una verdadera tragedia, aunque era un consuelo bastante endeble. Más bien, su trabajo había consistido en evitar que ese hombre metiera en su bolsa unos envases de jamón o mortadela.

Confabular, pensó Elda, en los términos del manual, estaba más cerca de querer cambiar el mundo por las malas, en vez de querer hacerlo por las buenas, respetando la ley o apuntándose a alguna forma de voluntariado, banco de alimentos y cosas así. Elda se sentó en la cama y salió de perfil de su pobre camarote. Siempre había pensado que las personas que querían cambiar la realidad se engañaban. Que lo único verdaderamente serio y responsable era cambiar las cuatro cosas sobre las que cada una tenía algún control. ¿Por qué ahora lo veía distinto? ¿Estaba volviéndose una irresponsable? Se asomó a la ventana, más allá de las casas de la acera de enfrente, el viento entre los pinos, una luna rasgada como un papel, tal vez un instante de exaltación.

## De vez en cuando, claudicar

Ustedes aprobaron la insinuación de que este no sería un libro de recetas porque ya no creen en las recetas. En cada casa, en cada barrio, en cada biografía hay puertas desguazadas y cajones, maletines de cuero con el cierre averiado, viejos uniformes y otros pesos que ninguna receta puede acarrear.

Hablemos entonces de la claudicación intermitente. A nuestra edad podemos hacerlo con conocimiento de causa. Es el nombre técnico de un síntoma de la aterosclerosis, ya saben, esos depósitos de grasa que entorpecen el flujo sanguíneo en las arterias. Cuando el síntoma aparece, la sangre no fluye bien en los músculos de las piernas y se siente dolor al andar, a veces incluso estando en reposo. Nos gusta el nombre, pensamos: quizá toda claudicación es intermitente.

Oh, nos gustaría tanto decirles que hay puntos de inflexión en cada historia: de repente, lo que era un esforzado caminar entre desgracias y pérdidas da la vuelta, se produce el punto de

giro y por fin todo es un fácil deslizarse hacia la consecución de lo anhelado. Así hacen, lo habrán visto, muchos guiones de películas: se maltrata al personaje, se le obliga a llegar hasta el fondo, que pierda amistades, amores, la carrera, el dinero, la entereza, y entonces, ¡punto de giro!, algo le hace reaccionar, comienza la remontada y aquel encadenamiento de desgracias se torna encadenamiento de logros, ¡arriba los corazones!

Aquí en cambio no hay película: a la exaltación sigue la claudicación y de nuevo la exaltación. Ni siquiera hay una alternancia lógica, a veces a la exaltación sigue la monotonía o la terquedad.

*Elda prueba a confabular*

João tenía un cumpleaños. Elda lo llevó a la casa donde se celebraba y después se dirigió al local de la asociación de vecinos del barrio. A las seis había una reunión, según decía la convocatoria en internet.

El nuevo trabajo de Elda no le permitía ir a recoger a João a la escuela infantil. Tenía que dejarlo allí una hora más fuera de horario, una hora para madres y padres con su mismo problema. Pero incluso así tampoco le daba tiempo a llegar. Había contratado a una chica de diecinueve años, Mabel, que recogía a João, estaba un rato con él en el parque, lo llevaba a casa y esperaba a que Elda volviera. Cuando Elda entró en la asociación había seis personas ya sentadas, una de ellas era Mabel. Elda la saludó y se sentó.

El local era algo frío, paredes blancas y carteles clavados con chinchetas, sillas de tijera, baldosas moteadas en el suelo. Poco a poco llegaron hasta diez personas más. Empezó la reunión. En el orden del día estaba la mejora del transporte público, la protesta contra el escaso mantenimiento del antiguo parque,

reclamaciones de los inmigrantes, problemas de vivienda y la lucha por conseguir una biblioteca municipal. Elda suspiró decepcionada.

No la decepcionaban los temas, todos tenían sentido. La decepcionaba su reacción. Nada había cambiado en ella. No sentía ninguna emoción al oír las intervenciones y le parecía que, de algún modo, el manual la había engañado. Eso no era confabular. Era reunirse. Y no como cuando se encontraba con una amiga o un amigo; entonces, a veces sentía que las tormentas se aplacaban y en el vino parecían brillar las llamas de una chimenea. Reunirse así, en grupo, con grandes tareas pendientes y pocos medios era perder el tiempo, oír cosas repetidas, a personas que no hablaban de lo que se estaba debatiendo, sino de lo que en ese momento sentían deseos de decir, discutir detalles sin importancia; en fin, eso que Elda había intentado dos o tres veces en su vida.

Permaneció lo más atenta que pudo, las plantas de los pies apoyadas en el suelo sin cruzar las piernas, la espalda recta y la mirada siempre en la cara de la persona que estaba hablando. Pero a poco que se distrajera, apenas un segundo, su mente se perdía: confabular, la palabra le traía ecos de cuartos llenos de humo de cigarrillos, tal vez un sofá de un tejido granate entreverado de negro, y alcohol en los vasos o café y grandes ventanales. Confabular tendría que ser detectar el futuro, dirigirlo, escribir la partitura de un mundo muy distinto, no solo un poco distinto. En algún momento, Mabel tomó la palabra. Elda volvió a concentrarse.

Mabel había sido solo la chica sonriente que estudiaba por la mañana para ser técnica superior de automoción y se ocupaba de João por las tardes. Elda le pagaba semana a semana una cantidad proporcional a su sueldo, pero demasiado baja para lo que ese trabajo debiera valer. Mabel cada día llevaba una ropa diferente, era delgada y sonreía como si estuviera en una

fotografía perpetua. Elda no había pensado mucho tiempo en ella.

—Yo lo que no quiero es quejarme —dijo Mabel y sonrió echando el pelo hacia atrás—. Me da mucha rabia. Si necesitamos algo, lo pedimos sin quejarnos.

—¿Por qué no quieres quejarte? —preguntó una mujer de unos cuarenta años y una gran melena pelirroja rizada—. No lo entiendo. Nos han prometido alargar la línea de metro y poner más autobuses: no lo hacen, pues nos quejamos. Al final es lo de siempre, quitan los coches en los barrios del centro pero aquí el aire cada vez está peor. Quejarse no es malo.

—Sí lo es —dijo Mabel.

—¿Por qué? —insistió la mujer pelirroja—. ¿Es que quieres ser de esas personas que siempre dicen que les va todo bien y esconden sus problemas? A mí no me gustan.

Mabel se levantó.

—No, Paula —dijo—. Conozco tus problemas, tú conoces los míos. No es eso. Es quejarnos cuando pedimos las cosas. No quiero. Es como si nos obligaran. Las pedimos porque hacen falta. No pienso suplicar, rogar. Quiero encontrar otra palabra.

Mabel volvió a sentarse y Elda se oyó a sí misma decir:

—Te entiendo. Lo que tienen que hacer es devolvernos la estación que se han llevado.

—Yo también te entiendo —dijo un hombre de más de setenta años—. A este barrio nunca ha llegado el metro, pero sé lo que queréis decir. Aunque nunca haya estado, se la llevaron. Tenía que haber estado. Así que no vamos a pedir. Vamos a buscar lo que nos pertenece.

—Pues yo no veo la diferencia —dijo un chico tal vez un par de años mayor que Mabel.

—Sí, Pablo —dijo la mujer pelirroja—. Seguro que la ves. Será que las cosas que van por dentro vayan también por fuera, ¿no, Mabel? Ya sabemos que no es fácil y que aquí todo está

como está. Pero podemos hacerlo.

—Bah, no sé, me parece que estáis hablando de la puta actitud positiva. Y me la suda. Si estoy hecho polvo, estoy hecho polvo, por fuera y por dentro, igual.

—No es ser positivos, para nada —dijo Mabel—. Es que si tenemos derecho a las cosas nos comportemos así, no estamos pidiendo un favor. En la práctica para mí sería, por ejemplo, que cuando vayamos a decir lo que queremos vayamos todas.

—Pero si solo dejan ir a dos representantes —dijo Pablo.

—Pues que se aguanten, que nos empujen, que nos echen —dijo Mabel.

Al oírla, Elda pensó en un poema que le mandó una amiga cuando estaba en Brasil, solo recordaba el final, pero lo recordaba muchas veces: «Porque aún es la Tierra mi sitio/ mientras me quede un ala».

Así siguieron un rato. La reunión terminó. Elda no estaba segura de que todo aquello hubiera servido para algo y, desde luego, no era lo que imaginaba por confabular.

## Habitar el espacio que se recorre con lentitud

Las personas ancianas somos expertas en lentitud. Pongamos: Marta, ochenta y ocho años, la cabeza bastante bien, el cuerpo hecho trizas. Por fuera, todavía parece que se sostiene. Incluso sale a la calle sola. Y lee en un banco, se quita las bailarinas para que le dé el sol en los pies. Los ojos ya resbalan sobre las líneas, a veces una página le lleva veinte minutos. Intenta seguir el consejo de fijarse en la parte de abajo de las palabras, así se ven mejor. En eso consiste, más o menos, vivir a nuestra edad: en vez de hacer las cosas, concentrarse en los procedimientos que deberían permitir hacerlas. Tenemos poco tiempo porque la muerte está al lado y porque nada a lo largo

del día se realiza sin que nos preparemos, esforcemos y concentremos como si se tratara de una ascensión al Everest.

Los manuales casi nunca mencionan la lentitud de los problemas y de las soluciones. Y ahora ya estamos hablando de la vida de ustedes, de esas edades suyas, entre los veinte, por decir algo, y los ochenta, cuando el cuerpo, en circunstancias normales, simplemente responde mientras se hacen cosas. Pues bien, a esas edades, las suyas, los problemas se solucionan lentamente o a veces nunca. Por si poco fuera, los problemas a menudo se acumulan. Aunque se haya aprendido a resolver uno de una clase aparece, casi al mismo tiempo, otro de otra clase diferente. Las personas hacen crac, estallan o se queman, unas veces de golpe y otras tan despacio que a su alrededor nadie lo ve.

**«Queremos llegar. Necesitamos llegar. Lo que sucede es que no siempre se puede llegar. Saberlo no es resignarse, es vivir».**

Influye, qué duda cabe, la economía. Si se fijan, en multitud de escritos de las grandes estrellas del *coaching* o entrenamiento personal se cuentan casos de personas que asistieron a sus terapias. Quienes lo cuentan, personas famosas, cobrarán, suponemos, una tarifa elevada por sus sesiones. Quienes acudieron a ellas, aunque no suele mencionarse, pagaron esa tarifa durante semanas o meses. Así que la angustia diaria de la economía no suele ser uno de los problemas de que se ocupan.

«¡No todo es la economía!», exclama un coro a nuestro alrededor. No todo, de acuerdo. Aunque, convengamos, bastante. Volveremos sobre este asunto.

Influyen, además, otras cuestiones. Hay quien dicen que la mera existencia es, en sí misma, injusta, pero no estamos de acuerdo. Con la expresión «mera existencia» suelen referirse a

la sucesión de acontecimientos que afectan a un ser desde que nace hasta que muere. Pero que alguien, por ejemplo, se parta la pierna cuatro veces y otra persona nunca se la parta no es justo o injusto. Solo los fines pueden ser injustos, y pueden entonces cometer injusticia quienes actúan para conseguir uno determinado. Por eso es posible confabular contra la injusticia, contra determinados acontecimientos que no deberían ocurrir porque son injustos. En cambio, contra la mera existencia no se puede confabular.

En algunos países y momentos, la confabulación es cuestión de vida o muerte. No hay tiempo para leer manuales, todo se acelera. En otros, la confabulación puede ser lenta. Elda y Alfonso tienen un propósito y lo intentan, y entonces sucede la lentitud, recorrer muy poco espacio en mucho tiempo, o realizar una parte muy pequeña de lo propuesto en mucho tiempo.

¿Quién aguarda, quién apremia? ¿Cuánto puede esperar el sufrimiento?

Todo es urgente pero no todo se alcanza al ritmo deseado. En tal caso proponemos habitar el espacio que lentamente se recorre. No creemos en las mandangas de que lo importante es el viaje. Queremos llegar. Necesitamos llegar. Lo que sucede es que no siempre se puede llegar. Saberlo no es resignarse, es vivir. Y, si es posible, no cesar de organizar las fuerzas.

*Alfonso prueba a confabular*

Alfonso logró encontrar a cinco de esas personas que habían sido, como él, contestatarias. Quedaron en su casa. Alfonso abrió la puerta, inseguro cada una de las veces. Había dejado claro que era un encuentro para trabajar. No para rememorar viejos tiempos, no para ver qué tal les iba. Había aclarado que

esperaba que nadie le hiciera esa pregunta. Eran seis, Alfonso y otro enfermero, dos Tiga, siglas de transporte interno y gestión auxiliar, y dos enfermeras.

Despejó la mesa de la cocina y les pidió que se sentaran allí. Era una mesa para dos personas, cuatro como mucho, pero como no iban a cenar había sitio suficiente. Alfonso esperaba tomar notas, planear, confabular, que la mesa fuera útil. Sacó varios vasos, botellines de cerveza, agua. Luego dijo:

—Nos quedan veinte o treinta años de trabajo. Todos hemos estado en clínicas y en hospitales que tienen graves problemas. A algunos nos han echado, y a otros os echarán. Tendríamos que hacer algo.

—Esto ya lo hemos vivido, Alfonso. No hay mucho que hacer. Entrar en la pública, pero mira como están las cosas: cada vez menos financiación, menos atención primaria. Todo mal, nuestra enfermedad les viene bien, y cuanta menos equidad hay, más negocio hacen —dijo Juan, el otro enfermero.

—Ya —contestó él—, eso es desde el punto de vista personal, pero si nos pusiéramos una agenda, a lo mejor...

—Lo siento, Alfonso, yo no puedo más con estas historias —dijo Nuria, una de las enfermeras; se levantó y tomó la chaqueta que había colgado en el respaldo de la silla—. Lo he intentado porque tenía ganas de veros. Hace un mes tuve una crisis de ansiedad. Todavía me estoy recuperando.

Empezó a ponerse la chaqueta, y dijo:

—Mira, no me está entrando bien la manga y ya solo por eso se me saltan las lágrimas. Me gustaría quedarme, no es que me parezca mal intentar algo, es que no tengo fuerzas.

—Para, para, olvida todo, Nuria —dijo Alfonso—. A la mierda eso que he dicho de que quería que nos viéramos para trabajar, para hacer algo. Vamos fuera de esta cocina, el sofá está hecho polvo, pero hay cojines y podemos sentarnos en el

suelo. Oiremos música, diremos chorradas o no haremos nada. Quédate, Nuria, ¿de acuerdo?

Nuria era una mujer pequeña y delgada. Aquel día vestía de gris, pantalones ajustados, top ceñido y esa chaqueta que se le había quedado enredada en la manga y por fin entró. Apoyada en la pared parecía una sombra. Movió la cabeza en silencio.

Una vez en el salón, Ramón, un Tiga enorme, capaz de levantar a la persona más pesada casi sin ayuda, ocupó el asiento bueno del sofá. El de los muelles rotos quedó vacío y los demás se distribuyeron entre un par de sillas y el suelo. Aquello fue un dulce despropósito. Empezaron a contarse tantas penas que parecían viejas aspiradoras rotas o televisores desguazados en el contenedor. Y se reían, y era absurdamente reconfortante comprobar hasta qué punto sus vidas se habían desviado de lo apacible.

Nuria se rompió por el perfeccionismo, porque un día, al ir a apuntarlo, no recordó si le había puesto la insulina a un paciente. Habría podido preguntar o comprobar las dosis. Sin embargo, algo se desencadenó y de pronto ya no se fiaba de su memoria, de su capacidad, de que las manos no le temblaran. Solo supo esconderse y esperar a que el momento pasara. Un momento eterno. Días y más días. Tuvo que pedir la baja. Llevaba un mes.

—Ya estoy mejor —decía riendo mientras dos lagrimones le corrían por las mejillas y ella repetía—. ¡En serio! ¡Que sí! ¡Que estoy mucho mejor! —Y lloraba más y se reía más y aquella mezcla de risa y llanto fue contagiosa, liberadora, aunque sabían que al día siguiente todo iba a seguir igual, o casi.

Las voces se relevaban, los botellines vacíos iban quedando en los rincones, la música se fundía con el ruido del tráfico de la calle. Tantos errores cometidos y tantas cosas bien hechas que no habían llegado a ninguna parte. En un par de ocasiones, Alfonso se planteó recordar el motivo de su convocatoria. Pero

no quería ahuyentar a Nuria y le parecía que tampoco las demás personas querían volver a encontrarse con un plan que Alfonso ni siquiera tenía, pues era más un deseo, tal vez una necesidad.

Cuando se fueron, Alfonso recogió las cosas mientras cantaba para sí uno de los temas que habían sonado un rato antes: «Que bien, muy bien no es que estemos/ Y no encuentro más solución/ Que ser una más entre las voces rotas/ Que en cada derrota rompe aún más la voz». Luego se acostó.

## Sublimar

Elda recuerda un verso, Alfonso una estrofa de una canción. A su manera, subliman.

En el mundo de las cosas, sublimar consiste en pasar directamente del estado sólido al vapor. No es demasiado habitual pero sucede. El yodo, por ejemplo, sublima a los cien grados y se convierte en un gas de color púrpura, tóxico. En el mundo de las personas entenderemos por sublimar convertir hechos comunes en extraordinarios solo por la manera en que se habla de ellos. Quienes hacen canciones subliman porque toman momentos de la vida no tan radiantes y les añaden música, imágenes, o esa energía de la reserva, del último minuto antes de desfallecer, cuando pese a todo se saca un solo de guitarra. Entonces un amor corriente o una noche corriente en la barra de un bar abandonan el estado sólido de la vida diaria para ser un lugar, casi intangible, donde cada cual transforma su propio recuerdo de lo vivido o el deseo de lo por vivir en materiales que no duelen, tóxicos o no según las circunstancias.

No es necesario cantar. Todas las personas subliman. Sublimar no es idealizar. Tampoco es exagerar. No consiste en

decir, pongamos, que aquello que solo estuvo bien estuvo, en realidad, muy bien. Si solo consistiera en eso, no haría falta elaboración alguna. Y sublimar requiere algún trabajo. Usted, por ejemplo, si la vida se lo permite y tiene unos días libres y dinero para desplazarse, o si tiene la suerte de vivir en invierno o en primavera en una ciudad con mar, usted va a dar un paseo por la playa. El cielo está gris pero no hace demasiado frío. Usted se descalza y lleva los zapatos en la mano. Pues al margen de que sea, según parece, saludable, es además muy placentero caminar sintiendo el frío del agua y la arena húmeda y el golpear breve de las olas en los tobillos.

Usted se cruza con personas de edades y aspectos variados que van también descalzas. De entre todas ellas, repara en especial en dos mujeres; caminan juntas, una lleva un bolso en la mano y los zapatos en la otra. La segunda, un zapato en cada mano. Ambas se han remangado los pantalones; una luce un blusón con flores grandes dibujadas, la otra, una camiseta blanca con un bolsillo azul marino. Van hablando entre ellas, tienen el pelo corto, despeinado por el viento. Ellas apenas se fijan en usted.

Usted las ve pasar y alejarse; un poco más adelante se da cuenta de que esa visión le ha conmovido de un modo particular y trata de explicárselo. Quizá, concluye, al verlas, e incluso ahora cuando las evoca, ha presentido que la vida en común en esta tierra podría ser un poco más fácil, podría estar limpia de angustias innecesarias, podría elevarse con alegría un par de centímetros por encima del suelo de vez en cuando. Sigue andando por la playa; junto a los escalones de granito que conducen al paseo asfaltado se fija en un grupo de hombres en torno a los sesenta años que acaba de llegar. Van sentándose en los escalones y empiezan a quitarse zapatos y calcetines y a remangarse las perneras del pantalón. La seriedad con que acometen la tarea le hace sonreír.

«Comprendo —leímos en una novela—, una vez más, que todo es imposible; creo, con tristeza, instantáneamente, que todo podría ser fácil y que esta facilidad, aceptada, transformaría el mundo». A lo mejor usted conoce la frase y la recuerda. Quizá la suscriba entera, o quizá solo la segunda parte. O, como es nuestro caso, piensa que la palabra correcta no es «aceptada», no solo es cuestión de aceptar esa facilidad; además, es necesario que las reglas y las condiciones permitan hacerlo. Quizá cambie «aceptada» por «recobrada» y se diga la frase en voz alta mientras abandona la playa, y esa sea su forma de retener un instante y sublimarlo: «Creo, con tristeza, instantáneamente, que todo podría ser fácil y que esta facilidad, recobrada, transformaría el mundo».

Las dos mujeres iban por la playa, de su coincidencia con ellas en el espacio y el tiempo surgió algo diferente, y usted quiso retener ese momento de algún modo, sublimarlo en el aire o bien una sublimación inversa, como cuando el vapor de agua de la atmósfera pasa directamente a ser escarcha, pequeños cristales blancos y transparentes. A usted ese momento le dio fuerzas para imaginar que podría ser fácil.

**«Sublimar es una acción propia [...] de las vidas humanas que eligen algunas experiencias y las cantan o las escriben o las recuerdan y eso les da fuerzas para continuar».**

Sublimar tiene muy mala prensa, como si hablara de cosas que no existen. El hielo seco, sin embargo, sublima y crea efectos fantasmagóricos que son reales, pues proceden del vapor de dióxido de carbono; los ambientadores sólidos también subliman y gracias a ellos a veces huele a fresco en los baños cerrados sin ventilación; algunas tintas de impresión contienen pigmentos sólidos que se subliman con el calor y luego son recapturados para formar imágenes en camisetas

como las que se habrán puesto alguna vez. Sublimar es una acción propia de los materiales físicos y, por qué no, propia también de las vidas humanas que eligen algunas experiencias y las cantan o las escriben o las recuerdan y eso les da fuerzas para continuar.

Por supuesto, no nos oirán decir que es suficiente. Sublimar un instante de comunión, placer o melancolía no mata el dolor. Sin embargo, como coger carrerilla, o morderse los labios, es posible también a ratos cortos pronunciar palabras, evocar imágenes, melodías. Y hacer que lo vivido descanse en salmos laicos, o suba, vapor de agua disuelto en el aire que será luego recapturado y empañará el cristal.

*Besar e irse*

A Alfonso le asfixiaba su trabajo. Tal vez si hubiera tenido veinte años y hubiera sido un comienzo, o si hubiera podido estar ahí pensando que se trataba solo de mantenerse mientras se preparaba para otra cosa... «Besar e irse», así se llamaba a las zonas de las estaciones en donde el coche solo podía parar unos minutos para sacar el equipaje y, precisamente, besar e irse. Alfonso no tenía coche, se lo había contado un amigo un día que lo llevó a la estación. Desde entonces no pudo quitárselo de la cabeza, era como un cartel que veía en todas partes: «Besar e irse». Él casi siempre prefería quedarse, pero en aquel trabajo no. Sin embargo, no tenía adónde ir.

Dada su titulación en enfermería, había solicitado cuidar a personas en situación crítica. La empresa no lo consideró. Su tarea consistía en cubrir huecos con personas muy mayores, ayudando a vestir y a ir al baño, empujando sillas de ruedas y sacando a pasear a quienes ya no tenían voz o ganas de hablar, o quizá no tenían ganas de hacerlo con un desconocido.

Ser consciente de que necesitaba el trabajo y de que esas personas necesitaban su presencia de ánimo no le ayudaba lo suficiente. Pensaba que sus capacidades estaban desaprovechadas, además de que su sueldo era insuficiente para el alquiler, las necesidades de Lucía, los gastos mensuales.

La idea de confabular se había agotado en una sola noche. Debía a esa idea unas horas en las que se sintió cerca de personas a quienes no veía hacía más de un año. Le debía risas y llantos mezclados con alcohol. Y ganas de volver a ver a Nuria y a los demás. Pero ya no tenía un plan. Se sentía ridículo al recordar que había llegado a creer posible unir a doscientas o quinientas personas contestatarias de la sanidad privada, y que con esas fuerzas se podría presionar para que los peores establecimientos sanitarios privados fueran cerrados primero y, luego, nacionalizados.

Alfonso miraba a la anciana a quien había llevado a pasear. Se habían sentado en un banco de la calle, la mujer en su silla de ruedas con el cuello, la cabeza y el torso tan inclinados que parecía que se iba a partir en dos. Dudó, sí. Por un momento miró a la mujer y se preguntó si podía ser una de las personas que habían escrito el manual. Parecía imposible, pero qué sabe nadie de lo que callan quienes callan. No se atrevió a preguntar. Lo que hizo fue pedirle permiso para leer. La anciana asintió con un parpadeo y un ligerísimo movimiento de cabeza. Alfonso sacó de su mochila las fotocopias del manual.

Leyó un poco y se dirigió a Juana Josefa:

—¿Usted ha confabulado con otras personas? ¿Ha planeado cosas para hacerlas después?

La respuesta de Juana Josefa fue casi inaudible:

—¿Cosas políticas?

—Por ejemplo —dijo Alfonso.

Juana Josefa hizo un esfuerzo por incorporarse algo y también trató de sacar más voz:

—Estuve en asociaciones, y en un partido. Luché por algunas leyes. No todas salieron. Un día me cansé.

—¿Y luego?

—¿Luego cuándo?

—Cuando se jubiló...

Juana Josefa emitió un sonido que parecía una risa.

—Cuando me jubilé tuve que ocuparme de mi madre y de mi suegra. Pero después, sí.

—¿Sí... qué?

—Sí anduve metida en algo.

Había una media sonrisa en la cara de Juana Josefa, era imposible saber si se estaba burlando o si la inclinación de la cabeza le impedía cambiar el gesto.

—¿Puedo preguntar en qué?

—Dábamos clases. Éramos doce. Elegíamos los institutos con peores resultados, hablábamos con alguien del equipo directivo y nos ofrecíamos para dar clases particulares gratis. Discutimos mucho. No queríamos quitar trabajo a nadie. Tampoco queríamos hacer caridad.

—Ni hacer ilusiones —dijo Alfonso.

—¿Hacer ilusiones?

—Lo de pasar por ahí y luego irse. Aunque alguien aprobara, el año siguiente no estarían y podía ser peor.

—Sí, ya —dijo Juana Josefa—, se suponía que enseñábamos a aprender y a entender, pero tienes razón, al final es la presencia lo que cuenta, y nos íbamos... Eso también lo discutimos. Podíamos habernos quedado. Pero teníamos otra vida, ya sabes.

—¿Se arrepiente?

—Tutéame, por favor. ¿De haber hecho las cosas a medias? A veces. Ya casi no me da el sol, ¿me puedes mover?

Alfonso se levantó para empujar la silla. Fueron hasta un banco sin sombra. Alfonso guardó los folios en su mochila y ya

no los sacó. Juana Josefa había cerrado los ojos.

## Querer quedarse

La lentitud cansa, sí. Pero la muerte es rápida. No lo olviden. La muerte siempre puede ser muy rápida. Y no tiene por qué ser violenta. No es necesario ahorcarse, tirarse por la ventana, dispararse con un arma o cortarse las venas, no es preciso envenenarse con pesticidas, con lejía o con sobredosis de medicamentos sin conocer bien cuál será el efecto.

Hay guías que enseñan a quitarse bien la vida; es decir, a quitársela de tal manera que no se sufra y que la forma de morir no se convierta en un trauma añadido ni para quien la escoge ni para quienes se quedan. Consideramos recomendable esta opción mientras la muerte voluntaria no sea un derecho sin trabas; no aceptamos que ninguna persona tenga derecho a juzgar el sufrimiento de otra, a decidir por ella cuánto tiene que seguir sufriendo hasta que le den permiso para ponerle fin. Aún entonces, en general, consideramos que siempre será buena una interlocución: comunicar a alguien nuestra voluntad.

La muerte es rápida. La agonía nunca es necesaria, nadie debería poder imponerla; si ustedes conservan un ramo de facultades mentales, cierta libertad de actuación y quieren irse, eviten que se la impongan.

En el caso de que alguna vez ustedes hayan tenido, debido a su desesperación silenciosa leve, la tentación de morir, les sugerimos que no la escondan, que la miren de frente. Hablen de ella, pregunten, pidan información.

Por nuestra parte, asumimos que están aquí porque quieren. También es nuestro caso. La muerte nos ronda. La mayoría hemos tomado la decisión de no dejar todo en sus manos.

Guardamos en el cajón de la mesa un producto y, el día que lo juzguemos oportuno, nos ayudará a partir. Como tiene fecha de caducidad, a veces simplemente guardamos el conjunto de instrucciones que nos permitirán acceder a él. Ustedes, si en algún momento les parece necesario, pueden hacer lo mismo.

¡Atención! ¿Y si usted en particular es una persona influenciable, inmadura, que ante un disgusto es incapaz de controlarse y abre el cajón y se lo toma? No somos infalibles, hemos dejado claro a quién nos dirigimos, y esperamos y pedimos que si la desesperación deja de ser leve y un viento incontenible arrasa con su sensatez, entonces, en ese mismo instante, levante la cabeza de las letras y busque una voz humana. Si esto no sucede, si el impulso de abandonar este mundo le domina por completo, dará igual el cajón o la ventana: usted no dejará de hacerlo solo por saber que le es dado actuar sin dramatismo. Por el contrario, pensamos que puede darse la situación opuesta. Quizá la certeza de que la puerta está abierta, de que no es necesario romperla de un hachazo, haga que le resulte más sencillo quedarse un poco más.

La muerte es importante porque lo que decimos solo tendrá sentido si ustedes recuerdan, precisamente, que la puerta está siempre abierta.

Disculpen el carácter abrupto de nuestras palabras; no lo sabemos todo, no entendemos todo ni mucho, pero tenemos que decirles esto en lo que sí creemos: vivir no es un instinto, es un acto deliberado, hay que querer quedarse y esto jamás debe confundirse con dar por bueno el estado de cosas.

Por eso disentimos de aquella conocida afirmación según la cual: «No hay más que un problema filosófico verdaderamente serio: el suicidio. Juzgar si la vida vale o no vale la pena de ser vivida es responder a la pregunta fundamental de la filosofía». Resulta confuso hablar de la vida así, como si fuera igual la de

quien escribió la frase que la de ustedes, la nuestra, la de Pedro, la de Sol, la de María de los Ángeles. Y de esta confusión puede derivarse la tendencia a atribuir a quien se queda un asentimiento meramente racional, una aceptación de las reglas impuestas. No.

**«Quizá la certeza de que la puerta está abierta, de que no es necesario romperla de un hachazo, haga que le resulte más sencillo quedarse un poco más».**

Los problemas filosóficos buscan respuestas generales, pero el problema del suicidio, a nuestro modo de ver, solo tiene respuestas particulares, que varían según las personas y según la línea del tiempo. Pensamos que la razón para quedarse es secreta siempre, aunque se cuente.

Usted lo sabe. Lo hemos dicho en singular, usted. Usted se queda y un día, quizá, decida no quedarse. Un usted, asumimos, insistimos, sin ese sufrimiento grave que queda fuera de nuestra competencia. Puede que alguien quiera que usted le cuente la suma de ventajas e inconvenientes que ha contemplado, el árbol de decisiones o eso que llaman «cálculo hedónico». Usted podrá dar explicaciones a quienes no quieren que se vaya, podrá tratar de evitar la incertidumbre a su alrededor. Pero por dentro, su razón para vivir o para no vivir seguirá siendo siempre su secreto. No quedará en lo que haya escrito, ni en las conversaciones, ni en las fotografías. Se irá con usted como se van los cuerpos.

Hemos elaborado este manual para ustedes desde el respeto que sentimos hacia su razón secreta para seguir y un día dejar, o no, de seguir. No llamamos a esto individualismo. Ni falta de responsabilidad. No lo llamamos nihilismo. Lo llamamos amor, porque solo es posible amar si no hay secuestro.

Mientras Elda corría por la calle, pensaba en el manual con escepticismo. Confabular sonaba bien, pero esa reunión en la asociación de vecinos había sido diferente. Los manuales, aventuró, no solían decir nada de la impotencia general: hablaban de la impotencia particular. Como si no estuvieran relacionadas. Sin embargo, lo estaban, y mucho. Había una larga cadena de impotencia que iba de unos países a otros, de unos barrios a otros, de unas clases sociales a otras, de unos cuerpos a otros, de un «¿cuánto dinero tienes?» a otro.

Podía hacer cosas, quizá, en los ratos libres. Confabular en los ratos libres. La había emocionado oír a Mabel. Pero llegaba tarde al cumpleaños, aún cruzar tres calles y subir una cuesta, y entonces se dijo que estaría bien enamorarse. Una solución rápida, intensa y fácil. Mucho más intensa que confabular, mucho más fácil. Cierto que también pasarían los efectos. No obstante, Elda recordaba esa ebriedad sin resaca, día y noche, el mundo concentrado en una piel. Y el resto de los problemas como pájaros quietos, suspendidos porque todo lo demás se había vuelto secundario. No, no duraba. Sin embargo, por qué no vivir al día si nada se podía prever.

Confabular para poder prever, aunque fuera un poco, la vida de João, y la de sus padres y la de algunas personas a quienes tenía cariño. También le gustaría poder prever la de Mabel, ayudar a que fuera algo mejor. Y, como en un péndulo, otra vez volvió a enfadarse con el manual: ¿por qué confabular? ¿Por qué no conformarse? Un poco de sol, una ensalada, esos gestos amables con que saludar y con los que te saludan, ¿hacía falta más? Elda sabía que hacía falta más, pero no quería vivir siempre enfadada. Tal vez, como Mabel, no quería que nadie la obligase a renegar de su vida y de su historia.

El portal estaba abierto, arriba también la puerta estaba

abierta y, al fondo, João la miraba sudoroso, sonriente.

—¡Déjame quedarme un poco más!

Elda se acercó a darle un beso y le dijo que iba a preguntar si se podía. Enseguida apareció la madre de la niña del cumpleaños.

—Les hemos dejado un cuarto de hora más.

—Pero estaréis cansados.

—Sí, pero es solo un poco más. No molestan, de verdad, no te preocupes. ¿Quieres tomar algo?

—Un vaso de agua, por favor.

—Ven, ha quedado mucha tarta.

En la cocina había dos padres y una madre. Comían tarta de pie, pues la cocina era pequeña y no tenía mesa. Uno de los padres saludó a Elda, estaba en la reunión de la asociación de vecinos pero se había marchado antes que ella.

Pasaron un buen rato diciendo tonterías y riendo. Por debajo, Elda podía oler el miedo, y supuso que los demás también podían. El miedo a no saber qué iba a ser de sus hijas e hijos, a enfermar y no poder sacarlos adelante, el miedo a la falta de carácter, a ser un mal ejemplo. El miedo.

Cuando pasó el cuarto de hora, salieron a la vez y eso aminoró la resistencia de la chiquillería. Por la calle, de vuelta a casa, João tomó la mano de Elda. El sencillo placer de compartir la vida con otro ser humano, pensó Elda. Eso tenía que bastar. Vivir de otra manera, aunque fuese a ratos. Pero ¿dónde colocar la impotencia, ese saber que su hijo estaría desvalido, que sus padres lo estaban, que mientras toda la energía parecía puesta en obtener mejores notas, mejor rentabilidad, mejores cifras de negocio, proliferaban las casas de apuestas y los casinos por internet y no había rumbo, no había otra meta que sortear el hundimiento?

Cuando ya llegaban a casa, Elda imaginó cómo sería dejar a un lado su necesidad de justicia: todo el mundo estaba tan

perdido, ¿para qué juzgar? ¿Acaso no bastaba con conseguir vivir sin romperse? Años atrás, en la academia donde se preparaba para las oposiciones les habían repetido cien veces esta frase: «Tengo derecho a esperar un mundo donde las personas buenas sean felices y las malas sean castigadas».

En un mundo razonable, la frase podría estar grabada en cada comisaría. En cambio, en el mundo real, la frase le hacía daño: ¿qué derecho tenía nadie a esperar que aquel padre ladrón de embutidos o galletas fuera castigado? Había, sí, personas honestas que, aun ganando muy poco dinero, nunca robaban. Pero seguro que lo último que necesitaban esas personas era que alguien como aquel padre fuera castigado.

Elda y João entraron en casa. Ella preparó las cosas para duchar a João con agua tibia, que haría subir menos la factura del gas. Jugó con él a las persecuciones y los cronómetros, le secó con la toalla, los dos riendo. Luego, mientras João se vestía, Elda empezó a batir huevos para una tortilla francesa. No había banda sonora, los muebles de la cocina incrustada en el salón diminuto no tenían un encanto especial, ni la ropa de Elda. Su cuerpo, como su rostro, eran únicos, pero de ellos no emanaba la armonía perfecta de la publicidad, el tenedor golpeaba contra el plato, el sonido no contenía música. Y, sin embargo, Elda pudo percibir una corriente de terquedad y orgullo a través de sus dedos, sus brazos, subiendo luego y bajando de la cabeza a los pies. Elda atrapó esa corriente. La hizo brillar.

### La «actitud» no es un estado permanente

Se suele entender por «actitud» una disposición del ánimo. Por nuestra parte, llamaremos «ánimo» a cierta capacidad humana de combinar pensamientos sentidos y pensados, sentimientos

pensados y sentidos, posturas y gestos corporales. Es decir, insistiremos en que el ánimo no es un sentimiento puro, si esto existe, no es un conjunto de hormonas y otras sustancias que producen furia o enamoramiento. Pero no es tampoco un pensamiento puro, no es la determinación racional de estar alegre o de querer amar a alguien. Se parece más a un día revuelto donde a veces hace sol y luego llueve o hace viento y se levanta la arena en pequeños torbellinos.

Dicen que la actitud es lo que hace que un cuerpo, cuando sus vértebras se lo permiten, camine medianamente erguido y que los ojos no miren hacia abajo, que busquen a los que están enfrente. Pensamos que *sí* y que no. Numerosos manuales proponen cambios en el modo de tomarse lo que ocurre, en la manera de mirar y de pensar. Por ejemplo, hay quien afirma que si se sonríe ya empieza a cambiar el ánimo. Y quien dice que solo cuando empieza a cambiar el ánimo se sonríe, pues lo otro, sonreír a propósito para que cambie el ánimo, no es sonreír sino mover músculos de la cara.

Si tuviéramos que elegir entre estas dos afirmaciones, estaríamos más cerca de la primera. No creemos demasiado en la autenticidad. Una sonrisa poco espontánea puede devenir espontánea porque alguien ve la nuestra, nos responde y, en ese momento, la nuestra se renueva y deja de ser artificial.

La cuestión es que no tenemos que elegir. A veces, sonreír a propósito quizá les depare una alegría, pero otras veces, simplemente, no tendrán fuerzas para hacerlo o no se acordarán o, aunque sonrían, no les servirá de nada.

En cuanto a la actitud, no pretendemos acudir a estudios ni asumir clasificaciones, sino acudir al uso más o menos corriente hoy de la palabra. Según este sentido, la actitud depende de los adjetivos: enérgica, enamoradiza, amistosa, desalentada. Muchos libros insisten en recomendar un tipo concreto: la actitud optimista o positiva. Les adelantamos que se puede

llegar a los ochenta y nueve años y a los noventa habiéndose negado a tener una actitud de ese tipo a lo largo de la vida y sin que esta negativa haya causado daño a nuestro entorno.

Hay una segunda acepción de «actitud». Es un término venido del rock y no puede ser adjetivado. Su uso es de este modo: tener actitud. Procede, sí, de un género musical, pero atañe a cualquiera. Conocimos tarde su existencia y hemos de decir que es la que más nos interesa.

La actitud así, a secas, sería menor que la dignidad, pero sería también algo que, pudiendo ser aplastado, negado, herido, no puede, sin embargo, traspasarse. Quienes aplastan la dignidad de otras personas pueden, pongamos, robarles sus bienes, los frutos de su trabajo, su vida. Pueden luego construir imperios con aquello que han robado. Pueden incluso beneficiarse de la ausencia forzada de esas personas, pero no pueden utilizar para sus propios fines la dignidad que aplastaron, no pueden comerciar con ella. Por igual motivo, ningún poder ajeno puede envasar ni vender las llamaradas de actitud que emanan cuerpos y voces y gestos en alguna ocasión. Incluso aunque a veces se haga y alguien muestre, por ejemplo, en una pantalla, cierta manera de andar, replicar o guardar silencio.

Hemos visto que YouTube pone anuncios delante del vídeo de la película que intenta representar la escena real en la que el músico Jerry Lee Lewis prendió fuego a su piano y siguió tocando. En vano. Nada ha quedado capturado en esa réplica. Queda la evocación, la invocación a lo que quisiéramos que vuelva a suceder. Pero la actitud de Jerry Lee Lewis aquel día no pertenece ni a YouTube ni a quien ha dirigido la película o la ha producido. Esa actitud es un bien común del que nadie se puede apropiar. Solo puede ser usado. Por otra persona. En otro momento. Cuando la necesite. Entonces, esa otra persona en ese otro momento tendrá actitud, y quizá su actitud se

alimente de aquella llamarada. Al usarla, no estará consumiéndola, porque no la habrá comprado ni se agotará cuando la use, no podrá venderla ni hacer copias. Y si mañana un biógrafo de Lewis asegura que esa escena del piano nunca llegó a suceder, no importa. El piano ya ha ardido. Tocar en un escenario con el piano ardiendo no puede ser imitado, pues perdería su efecto. En cambio, insistimos, cualquier persona puede, en cualquier momento de su vida, hacer un gesto o callar, o decir unas palabras, o moverse y saber que, a su manera, está tocando un piano al que hace unos segundos acaba de prender fuego.

**«Ningún poder ajeno puede envasar ni vender las llamaradas de actitud que emanan cuerpos y voces y gestos en alguna ocasión».**

¿Por qué elegimos el ejemplo de Jerry Lee Lewis y no el de Rosa Parks, ya saben, la activista que se negó a ceder su asiento a una persona blanca y moverse a la parte de atrás del autobús en Alabama? Porque Rosa Parks, además de actitud, tuvo un movimiento organizado detrás, en su gesto había horizonte: Rosa Parks pertenecía a una conjura que viene de lejos y que no cesa, la de la lucha contra el agravio y la injusticia. En cambio, la actitud de quemar el piano no tiene horizonte. Pertenece a un momento anterior.

Es solitaria, parece depender únicamente de la voluntad individual.

Por nuestra parte, no sabemos si hay algo en esta vida que dependa solo de la voluntad individual, pero pensamos que, aun cuando pueda parecerlo, la actitud no es una de esas cosas. Se forja poco a poco, a menudo sin que ustedes se den cuenta. Con imágenes, con lecturas, con el gesto de un camarero cuando responde al pago por un café mientras les mira a los

ojos: «Gracias, vida». Con otros tantos gestos, acciones, comportamientos, a veces observados de forma consciente y otras sin reparar en ellos mientras los miraban, sino después, cuando algo hace que los recobren y los admiren.

La actitud, a menudo de corta duración, unos cuantos minutos, unos segundos, tiene, sin embargo, tanto valor que televisiones, revistas, plataformas, etcétera, se empeñan en intentar apresarla una y otra vez sin conseguirlo.

Diríamos que la actitud sale de dentro, pero no lo decimos porque tememos lo que sigue, frases del tipo: la actitud se tiene o no se tiene. Jamás permitan que les digan esto. Y si alguien se lo dice, no lo crean.

Pongamos el ejemplo del amor: se suele distinguir entre enamoramiento y amor. El enamoramiento, en teoría, no puede elegirse, obedece a una combinación de la química, el azar de ciertas evocaciones y los sentidos. Gracias a esa combinación se produce un estado un poco alucinatorio. Surge entonces la ilusión de que la mayor parte de los problemas que nos rodean se ha disuelto y todo baila.

En cambio, en teoría, amar sí se puede elegir, es la tarea constante de entregar a alguien amor y es, por tanto, distinto del estado de enamoramiento. Es voluntario, es continuo, es posible ejercitarse y mejorar.

Pues bien, la actitud no es tan voluble como el enamoramiento. No sucede al albur, no viene de repente y luego se va. Pero tampoco, pensamos, es como el amor, esa tarea constante y perfectible que puede durar toda una vida. La actitud es volátil y creemos que quienes sugieren que es posible aprenderla como se aprende a hacer escalas en un instrumento, ejercitándose cada día, no dicen la verdad. Hay azar en la actitud. Si no lo hubiera, si las condiciones materiales y el tiempo y la química del cerebro y la persistencia del frío no soplaran algunos días como un airecillo y otros como fuertes

rachas de viento que lo derriban todo, entonces, quizá, sería más fácil vivir.

Entonces, quizá, podríamos pedir a cualquiera que se vistiera por dentro con actitud y elegancia y saliera a confortar el día. Así lo piden, en efecto, muchos manuales, es la otra clase de actitud, la adjetivable actitud positiva o no dimitir nunca. Ya conocen nuestra posición, querer quedarse. Estén aquí porque quieran y, si no quieren, dimitan, lo que no significa vivir de rodillas, sino dejar de trabajar. También saben que no vamos a ensalzar las derrotas, porque no vamos a permitir que nadie las llame derrotas. Simplemente recordamos que tenemos una salida. Y nos quitamos el sombrero y saludamos y honramos a todas las personas con vidas muy difíciles: a las que han querido quedarse y a las que han preferido irse.

La actitud que proponemos no consiste en hacer como si no pasara nada. Es un intento que puede o no salir.

A veces sales a la calle, frotas las manos por el frío y aparecen entre los dedos unos restos, de nuevo, de terquedad y orgullo. Pero no siempre aparecen, no siempre los encuentras, no siempre logras hacerlos brillar. A veces miras y allí no hay nada.

La actitud pertenece a quienes viven en lugares imperfectos, con corazones y cuerpos imperfectos. No sucede como quien a voluntad elige quitarse o ponerse una chaqueta, una mirada, un gorro. Sucede en momentos concretos, cuando lo observado en el tiempo, lo anhelado, lo perdido, las victorias también, las más secretas, cuando todo eso converge en un modo de levantar un hombro, de concentrar los ojos y las manos. Y respetamos a quien la tiene, no importa que sea firme o que sea frágil, no se trata de que podamos o no confiar en esa persona, pedirle ayuda, esperar su protección. Se trata de que esa persona, mediante la combinación de detalles y vivencias de aquí y de allá, tal vez sin saber del todo cómo, probablemente

más por observación que por inspiración, ha reunido por unos instantes la energía necesaria para salvar un poco el universo.

*Segunda convocatoria*

Alfonso volvió a llamarlos. Primero habló con Nuria.

—No quiero pedirte nada, Nuria. Es que creo que tengo que llamarte para que vengas. Porque, en realidad, aunque tú te hayas roto, todos estamos a punto. Tengo un amigo que dice que el hierro puede ser frágil si lo golpeas en un punto en el que está severamente dañado. Todos somos de hierro y a todos nos han golpeado varias veces en el mismo punto. Puede que yo me rompa mañana o dentro de un mes. Sé que ahora tengo ventaja, que todavía tengo un margen de golpes aunque no sepa cuántos y, por eso, si me dices que no, lo voy a entender a la primera. Pero...

Nuria lo interrumpió.

—No sigas, Alfonso. Voy a ir, aunque ni sé para qué llamas —se rio—. Desde hace un par de días noto que me estoy recomponiendo. Voy, y si luego me vengo abajo me marcho. Solo tienes que prometerme que no vas a sentirte culpable si pasa eso. Sería una tontería, ya has visto que soy capaz de echarme a llorar porque me cueste meter la mano en una manga o abrir la tapa del bote del café.

—Prometido —dijo Alfonso.

Convocó a los demás para reunirse otra vez en su casa. Cuando llegaron los llevó de nuevo a la cocina. Habían traído latas y botellines y algo de picar, Alfonso también había comprado cosas. Lo distribuyeron por la mesa. Luego Alfonso les pidió ayuda. No sabía qué podían hacer, no tenía un plan. Solo sabía que, si no hacían nada, si no se resistían de alguna forma a lo que les estaba pasando, terminarían desplomándose

justo sobre las personas a quienes amaban.

—Ya, Alfonso —dijo Juan, el otro enfermero—, pero es que no vamos a inventar el Mediterráneo. Casi todos hemos pasado por distintas asociaciones, sindicatos, grupos, y hemos acabado yéndonos.

Mariana había querido ser enfermera y celadora. Al final, tras diferentes tropiezos, había terminado siendo Tiga, dedicada al transporte interno de cosas en clínicas y hospitales privados. También, a menudo, pese a no tener formación, al transporte de personas. Dijo:

—La sanidad privada no está como está porque nos guste ni porque nos dé igual que esté así. Te acabas resignando por falta de fuerzas y de recursos.

—Lo sé —dijo Alfonso—. Lo que pasa es que ahora ya sabemos que venimos de ahí. De las decepciones. También sabemos que lo político ha terminado siendo personal, porque nos hemos ido rompiendo, a veces poco a poco, a veces de golpe. Vamos a intentarlo otra vez usando todo lo que ya sabemos.

Con un hilo de voz, Nuria dijo:

—Probemos a elegir una batalla pequeña. Una que podamos ganar. A ver qué pasa. Hace solo unos días yo misma habría descartado esto que digo. Enseguida habría pensado que para qué, que no lograremos nada, que todo da igual.

—¿Ya no lo piensas? —preguntó Juan.

—Claro que lo pienso. Pero no es lo único que pienso. En la última asamblea en la que estuve antes de derrumbarme, un chico dijo que debíamos dejar de distinguir entre un supuesto nosotras y nosotros, y un supuesto ellos y ellas. Que todos formábamos parte de lo mismo y que todos teníamos nuestra parte de responsabilidad. Pues eso sí que ya no lo pienso, Juan. Porque me suena igual que los consejos que me han llegado mientras estaba hecha polvo: no puedes cambiar el mundo pero

sí puedes cambiarte a ti. De repente es como si muchos colectivos se hubieran instalado una especie de autoayuda política: vamos a cambiarnos nosotros, vamos a autotransformarnos, ya que no podemos ganar ni una mísera batalla.

Nuria se quedó callada. Le temblaban un poco los labios pero se sobrepuso enseguida.

—No digo —continuó— que no sea importante tomar nuestras propias riendas, tratar de comportarnos de la mejor manera posible. Pero los que deciden que una clínica pueda funcionar con la cuarta parte del personal necesario no somos nosotras. Los que consiguen que la gente tenga miedo a tener que esperar y se haga un seguro privado y termine yendo a clínicas que funcionan mal no somos nosotras. Los que crean clínicas de lujo con tratamientos carísimos y ponen una frontera entre quién puede o no sobrevivir a determinados cánceres según el dinero que haya acumulado en su vida no somos nosotras.

Parecía que Nuria iba a seguir hablando, pero se calló de golpe y sonrió:

—Perdonad el rollo, creí que nunca iba a ser capaz de volver a decir más de dos frases seguidas, y que todas empezarían siempre con «no puedo» o «lo siento».

Juan, que estaba a su lado, le pasó un brazo por el hombro y Mariana le pasó otro.

Luego Nuria dijo:

—Lo que quería decir es justo esto. Cuando te rompes no es solo cuestión de proponerte estar bien. Necesitas ayuda. Por lo menos yo la he necesitado. Y os juro que soy orgullosa y perfeccionista y que me propuse salir del agujero sin molestar a nadie. Así que supongo que a esta sociedad de mierda que han creado le pasa lo mismo. Y digo «han» porque me niego a echarnos la culpa de cosas que ya estaban, de mecanismos y

abusos que no compartimos. También me da igual si quienes lo han hecho tienen la culpa o resulta que solo estaban ahí y actuaron de forma equivocada. Las culpas me dan igual, lo que quiero es que algunas cosas no sigan pasando.

—Vamos a pensar en esa batalla pequeña —dijo Juan.

Celia, la otra enfermera, dijo:

—Como queráis. No sé, yo no tengo ninguna confianza. Los de la privada no somos nadie, somos peor que nadie. Tenemos que luchar por que mejore algo en lo que no creemos y ¿cómo podemos hacer eso?

—No, si ya... —dijo Juan.

—Eh, no exageréis —dijo Ramón—. Eso le pasa a casi todo el mundo. Además, nunca se sabe. Si conseguimos que algunas cosas funcionen bien, tendrán que gastar más dinero y se darán cuenta de que no es un negocio tan rentable. Se darán cuenta de que hay cosas que no tienen que ser rentables, tienen que servir para lo que sirven.

—En mi clínica —dijo Celia—, por la noche hay una sola enfermera, y no hay médico de guardia. Yo he protestado, pero dentro. El problema es que si lo denuncio y cierran la clínica me quedo sin trabajo. Porque no es la única cosa que hacen mal. Y si no lo denuncio y una noche pasa algo grave, ¿cómo vivo con eso?

Alfonso recogió latas y botellas vacías y trajo otras llenas porque la noche se adivinaba larga.

## Narrarse

Hablemos un poco de fabularse. Dicho de otro modo, narrar la propia historia en soledad ¿forma parte de las instrucciones? Hemos leído lo siguiente y nos parece razonable: «Las realidades se organizan y mantienen (*también*, añadimos) a

través de las narraciones: para dar sentido a nuestra vida, las personas nos enfrentamos a la tarea de ordenar nuestra experiencia de los acontecimientos a través del tiempo, de tal forma que conseguimos un reconocimiento coherente (*más o menos*, añadimos) de nosotras mismas y del mundo que nos rodea. Este recuerdo adopta (*entre otras*, añadimos) una forma que es autonarrativa».

Vamos a hablar de narrarse, pues confabular se hace con otras personas y cada una de ellas trae consigo su propia narración.

En la mayoría de los manuales, narrarse, o fabularse, forma parte de las tareas propuestas. Dicen cosas como nárrense, pónganse a los mandos de su propia narración, domínenla, condúzcanla. Aquí no se lo diremos. En los momentos de ensayo y error, que son muchos, quisimos decir: ahora nos narraremos de este modo y, sin embargo, el tiempo nos encontró por los riscos de una historia no buscada, terrible o terriblemente dulce, eso no importa. En fin, que no tenemos nada claro eso de que sea fácil dirigir la propia narración.

No pensamos que haya que renunciar. Además, renunciar es imposible. Nos narramos casi sin querer. A veces es una forma de compañía, aunque en general suele ser un intento de poner orden donde no lo hay.

Hablamos de narrar*se*, no de narrar: no de contar historias sino de contarnos nuestra historia. Tampoco de narrarse por escrito para poner en circulación una imagen que se necesita o se quiere proyectar. Narrarse para sí, para ordenar e interpretar los acontecimientos que nos han sucedido, los que no y los que nos podrían suceder.

A veces ponemos a prueba esas narraciones delante de una persona amiga o de alguien de la familia, aunque lo habitual es hacerlo solo con determinados fragmentos, no con todo. Hay también quienes asisten a una terapia y ensayan allí sus

narraciones, y las confrontan con el criterio de quien las escucha. Pero estimamos que si ustedes están aquí es porque, debido a causas económicas o de otro tipo, no asisten a una.

Hay, a nuestro modo de ver, tres formas distintas de narrarse: el fantaseo, la fabulación y la confabulación. El fantaseo ya lo hemos tratado, a la confabulación, volveremos. Sigamos, pues, con la fabulación propia, el acto de contarnos nuestra vida, pues, si no nos la contamos, se disgrega en mil hechos sin demasiada relación ni sentido. ¿Es posible dirigirla? En nuestra opinión, no mucho. En contra de lo que tantas veces leerán y escucharán, escoger los caminos que sigue la fabulación no depende ni siquiera en un treinta por ciento de nuestra voluntad.

**«Nárrense sin fantaseo, sin alterar los hechos, y con las alas desplegadas. Imagínense un poco mejores de lo que son».**

Confabular se hace en compañía y con un propósito. El relato de quiénes somos aparece sin control y se instala como un huésped a quien nadie abrió la puerta y a quien nadie sabe cómo decir que se vaya.

Ustedes podrían escribir ahora una historia de elefantes, si quisieran, o de mujeres y hombres en la época de las grandes expediciones polares, o la historia de una fábrica de campanas. En cambio, para su propia narración los materiales ya están ahí, no los escogen: no escogen su tiempo, ni a la mayoría de los personajes, ni buena parte de los rasgos de la voz que narrará su historia, ni muchas de las peripecias.

Esto no es una excusa para quitarse responsabilidad. Sin embargo, sí queremos decir que no son, no somos, del todo responsables. Y que este hecho forma parte del asombro de vivir y es el que nos permite perdonarnos los errores, las

meteduras de pata, las miserias y el daño no querido que habremos hecho. «Le es fácil condenar a quien es joven y no ha tenido tiempo de hacer daño», escribió alguien con esa pobre pero real sabiduría que nos da el haber vivido.

Veamos: ustedes hacen algo que no deberían haber hecho, que no quisieran haber hecho y que tiene unas consecuencias un tanto desastrosas no solo en su vida, también en la de otras personas. La hermosa teoría dice: ustedes admiten el hecho, rectifican el rasgo de carácter que les hizo cometerlo, ustedes se perdonan el error, siguen adelante y, la próxima vez que se vean en una situación parecida, ustedes ya no se equivocan.

No está mal. Es una brújula. Pero las cosas, ay, las cosas a menudo no suceden como se pretende. Y una situación parecida se presenta, y aunque recordamos vagamente en el momento, o a veces ni siquiera, que no deberíamos reaccionar igual que aquella otra vez, ya estamos repitiendo el fallo, ya estamos causando el daño por acción o por omisión. Entonces perdonarse se vuelve bastante más difícil. Incluso aunque nos dé por pensar que nuestra narración está ya escrita.

Queda la opción de intentar arreglarlo. Solo que a veces no es fácil, o sale mal, o hemos hecho algo poco o nada reversible. También podemos pedir disculpas. Sin embargo, la disculpa es un arma de dos filos. En ocasiones ofende: ¿no les ha pasado? ¿No han creído percibir en quien se disculpaba un apresuramiento, como el deseo de obtener un certificado que difuminara un poco lo ocurrido, sobre todo cuando aquella no viene acompañada de otro acto? Otras veces, en la disculpa parece agazaparse una explicación indeseable, un dejar caer que si pasó lo que pasó fue porque ustedes no valían lo suficiente para la persona que se la pide y ahora ya solo pretende quitárselos de encima.

Estamos hablando de errores que no son desajustes concretos como la hipocondría, la ansiedad o esos ataques de pánico que

hoy tienen tratamiento. Debería haber muchos más recursos públicos para esas y otras cuestiones. Ahora bien, con frecuencia detrás del desajuste un mundo entero debe ser modificado. En cuanto a la desesperación silenciosa leve, pensamos, nos desesperan el carácter y las condiciones materiales; también nos desespera el arrepentimiento.

Algunos días encontrarán excusas reales, y les tranquilizarán, pero solo un poco: porque tenemos que vivir con las condiciones materiales; porque, aunque nos hayan tratado injustamente en el puesto de trabajo, el grito que dimos a una persona indefensa ahí ha quedado; el recibo del teléfono llegará igual; el dolor de espalda no habrá desaparecido. Unos días, sus excusas serán amañadas, meras justificaciones. Otros, vendrá la falta completa de excusas, la admisión franca de que, en el fondo, no nos preocupamos lo bastante por ese defecto de nuestro carácter que habríamos querido reformar.

Ustedes pensarán que se nos ha ido un poco el tema del capítulo. Que a nuestra edad ya se sabe, empezamos a perder el hilo de las cosas. Pero todavía no. Si nos preguntan qué tienen que ver el mal rollo y el arrepentimiento con narrarse, diremos que mucho. Ahora aterrizamos para sugerir que, cuando se narren sean, como dijo alguien, pesimistas en la táctica y optimistas en la estrategia.

Algunos manuales insisten en la parte del optimismo. Lo llaman autoestima. Dicen que tienen que quererse y perdonarse y que, si no lo hacen, terminarán por no querer a nadie. Aceptamos la mitad. Cuando ustedes confían en otra persona, esa confianza se incorpora de algún modo al comportamiento de la otra persona y la incita a mejorar. Por tanto, pensamos que, si en sus narraciones ustedes aparecen como personajes modestamente admirables, es más probable que acaben siéndolo.

Nárrense sin fantaseo, sin alterar los hechos, y con las alas

desplegadas. Imagínense un poco mejores de lo que son. Un poco. Creemos que eso está bien. Creemos que el arrepentimiento debe convertirse en estrategia para no convertirse en amargura. Conviertan su arrepentimiento en parte de un plan de vuelo. En combustible. En propósito. No teman verse un poco mejores de lo que son.

Al mismo tiempo, no olviden el pesimismo táctico, es decir: tengan en cuenta lo muy probable que es que ustedes, y por lo tanto sus semejantes, vuelvan a equivocarse. Y, cuando se narren, no piensen que no tropezarán. Pongan, en cambio, avisos en las piedras, carteles, flechas, exclamaciones, tal vez también un poco de benevolencia.

*¡Si estoy desesperada, a mí qué me importa!*

Elda iba cumpliendo tareas de un lado a otro del supermercado. Las cámaras de la trastienda se habían vuelto a estropear. Esos días se le pedía que estuviera en la línea de caja, pero se daba por hecho que también tenía que ayudar con los palés de envases y la reposición.

Llevaba una mala semana en el trabajo. Había tenido un altercado con tres chicos que pretendían llevarse varias botellas. Los chicos la amenazaron y se negaron a entrar en el cuarto. Elda tuvo que pedir ayuda para retenerlos mientras llamaba a la policía. Pero los chicos echaron a correr y, aunque dejaron en el suelo la bolsa negra donde habían guardado las botellas, hubo insultos, empujones, ella sacó su defensa reglamentaria para evitar que golpearan a una cajera y todo fue espectacular y triste. Luego, el jefe de servicio la había acusado de no saber manejar la situación, pues a su vez había sido acusado por el gerente de dar mala imagen. Elda sugirió que con un auxiliar, como había en otros supermercados, sería

más fácil gestionar ese tipo de situaciones. Enseguida recibió comentarios despreciativos y empezaron a asignarle nuevas tareas.

¿Narrarse?, pensaba Elda. A veces la vida es incorrecta por todos lados. Por el lado que hace que una sucursal de supermercado no tenga personal, por el lado que hace que tres chicos de veinte años cometan infracciones sin necesidad porque no puede importarles un futuro desértico. Por el lado de no exigir que contraten a un auxiliar pues temes que te echen, por el lado de unas compañeras y compañeros de trabajo que tienen mil cosas en la cabeza y mil problemas fuera y falta de ánimo para unirse y tratar de que algo mejore. Narrarse, disculparse, contar los días para que pasen rápido como si, cuando por fin se solucionaran los papeles de la excedencia de Elda, todo fuese a mejorar por arte de magia y también saber que algunas cosas sí cambiarían en su caso particular.

Volvió al cuartucho de los monitores. Habían reiniciado el sistema pero el fallo permanecía. Se quedó mirando los monitores vacíos: «Aunque esté cansada, o porque estoy cansada, voy a volver a la asociación de vecinos. Aunque esté cansada, o porque estoy cansada, un día debería ser capaz de confabular también aquí, en este supermercado».

Al día siguiente lo organizó todo para poder dejar a João con su abuelo. Y mandó un correo pidiendo que se incluyera en el orden del día la posibilidad de llevar a los niños a las reuniones, a un cuarto con juegos donde pudieran estar.

Elda regresaba de dejar a João. Hacía calor en el metro. Qué pequeña le parecía su vida, le dolían el cuello y la espalda, aún tenía un transbordo y siete estaciones antes de la suya. No le daría tiempo a pasar por casa si quería llegar puntual a la reunión. ¿Narrarse? Desvariar más bien, pensó. Soñarse protagonista de un musical. Porque narrar su vida, pensar que estaba intentando no desesperarse, eso no le daba ninguna

serenidad.

Miró la pantalla de televisión, aparecían noticias de la Comunidad de Madrid. Sobre ellas, su imaginación superpuso la cara de Mabel en la reunión pasada, cuando dijo: «Yo lo que no quiero es quejarme. Me da mucha rabia».

Subió al vagón pensando que ella tampoco quería quejarse, también le daba rabia. Entonces le vinieron a la cabeza unas palabras que no había leído en ninguna parte, aunque alguien las había pensado y escrito antes que ella: «¡Si estoy desesperada, a mí qué me importa!».

## Las palabras y el dinero

Este manual está hecho solo de palabras. Y luego viene el día con sus reclamaciones.

Nuestros cuerpos no están hechos de palabras. ¿Por qué nos parece importante lo que Elda pensaba, lo que Elda leía, lo que Elda se decía, como reza la expresión, «para sus adentros»?

Porque vivir es una insistencia. Y si no insistes, dañas, y luego mueres. Si te dejas ir. Si te abandonas.

El día pide mil pequeñas determinaciones. A ratos, circula la alegría y vivir no es insistir, sino tocar las horas con toda la piel. Pero el resto del tiempo requiere insistencia. Incluso, en la noche, la pesadilla pide también el deseo de dejarla atrás.

Hemos titulado este apartado «Las palabras y el dinero». Los manuales hablan de enriquecerse, de fundar empresas, de invertir, de gentes que llegaron a ser magnates en lo suyo. Al hablar de mucho dinero, ocultan lo que es el dinero. Si el dinero escasea, si falta, el consejo de invertirlo empieza a parecerse al de visitar una casa de apuestas, allí donde las vidas se destrozan a mayor velocidad. El dinero deja poco espacio para el pensamiento positivo.

A las personas mayores nos acusan con frecuencia de estar obsesionadas por el dinero. Nos pasa, sí. Porque el dinero no puede revestirse de palabras. Porque a nuestra edad no hay más dinero que el que tenemos. Ya no habrá otra oportunidad. El dinero que se acaba, se acaba. Cuando nuestras hijas e hijos tienen que poner dinero para ayudar a mantenernos, no es algo que nos estemos ganando, es una limosna, por más que ellos puedan hacerlo, cuando pueden, sin que les duela el bolsillo. Siempre nos parece que les duele, y a veces para soportar ese daño que infligimos, perdemos un poco la conciencia. Porque las palabras son ilimitadas, pero el dinero no.

**«Si el dinero escasea, si falta, el consejo de invertirlo empieza a parecerse al de visitar una casa de apuestas, allí donde las vidas se destrozan a mayor velocidad. El dinero deja poco espacio para el pensamiento positivo».**

El dinero está hecho de las horas que las personas trabajaron, y de unas vallas puestas para que otras personas no puedan entrar en una tierra o tomar recursos que están ahí.

Dejemos algo claro. Sabemos que se puede sufrir aunque se tenga dinero. Diríamos que cuando no se tiene o se tiene poco, el sufrimiento tropieza más veces, al sufrimiento le cuesta más levantarse y dejarnos un rato en paz.

Aclaremos también: nos gusta la austeridad. Cuando hablamos de dinero no hablamos de lujo. Y no es que seamos moralistas. Es que la austeridad nos parece bella. Tal vez porque después de tantos años ya no podemos mirar el lujo sin ver en él sudor y cuerpos amontonados. Tampoco podemos mirarlo sin ver el agua pútrida de los ríos y el aire negro atragantado en los pulmones y esta tierra nuestra descomponiéndose por los excesos de la actividad humana. Tal vez, porque sin un poco de frío —y decimos un poco, no

idealizamos nada— hay menos placer en sentarse alrededor del fuego; entonces, no vemos la austeridad como un sacrificio sino todo lo contrario, nos da más vida. Claro, a nuestra edad las incomodidades son demasiadas, y es más difícil gustar de la austeridad. Sin embargo, la austeridad nos da cierta autonomía: eso es algo que valoramos.

Nuestro manual, ya lo ven, está hecho de palabras, no de dinero. Hay quien dice que la separación no es tan clara. Por ejemplo, «austeridad» es una palabra, pero si entra en una ley es una palabra que a su vez interviene en el uso del dinero. Alto ahí, no piensen ni por un segundo que con austeridad nos referimos a eso que llaman «recortes» o «contención del gasto público». La austeridad ha de ser universalizable. La austeridad nunca puede referirse a los individuos más débiles. La austeridad empieza por arriba. La austeridad requerirá entonces, lo sabemos, fuerza para exigirla a quienes tienen más. Así pues, hay una línea que separa las palabras del dinero. Las palabras solas no bastan. El dinero es trabajo apropiado, acumulado, robado o realizado. Y si seguimos escribiendo es también porque un día trabajamos o nos apropiamos del trabajo ajeno.

Dicho esto, pensamos aún que la confesión de impotencia es más bien un error. Servirán poco las palabras, pero nadie ha demostrado que no sirvan para nada.

«¡Si estoy desesperada, a mí qué me importa!», ha exclamado Elda para sus adentros. Esta frase la dijo antes Günther Anders, un filósofo militante. Anders pensaba que las tareas eran tan urgentes y los desastres provocados tan grandes que necesitábamos un poco de esquizofrenia, dicho no en el sentido médico, sino en el de mantener, a la vez, dos actitudes opuestas: así, aunque una parte de nuestra mente cediera al abandono, porque tuviera la certeza de que ya no había solución, otra parte, sin embargo, debía seguir luchando con

toda convicción y confianza.

Nos gusta bastante esta propuesta. La otra, la del puro entusiasmo, nos resulta algo ajena: porque dosis infinitas de energía no tenemos. Fuerzas para no decaer, tampoco. La desesperación silenciosa leve, tan parecida a la herrumbre, mina nuestros circuitos. A veces, henchimos los pulmones y salimos con determinación para ayudar o combatir, para cuidar o en busca del apoyo mutuo. Otras, sin embargo, bien lo saben, bajaríamos la persiana del sistema solar, que no entre nadie, no salir, no poder ni con los propios labios. Para esos momentos sugerimos la esquizofrenia voluntaria. Pues el carácter tiene sus habilidades. Una pequeña dosis de esquizofrenia está al alcance de casi todo el mundo. Un pequeño viaje astral en el que nuestro cuerpo detestado y hundido permanece solo en una habitación mientras el otro cuerpo sale, ocupa su vagón de metro, sube la cuesta y llega a la reunión: buenas tardes.

Entonces las palabras cuentan. Pronunciar para dentro unas palabras u otras tiene efectos diferentes. En el dinero, en cambio, no hay esquizofrenia. El dinero es rígido. También son bastante rígidos los capitales culturales y sociales que ayudan a bregar con los inconvenientes, a veces graves, de la existencia en común.

En un artículo sobre las dificultades para vivir de un parapléjico mayor de sesenta y cinco años y sobre la falta de ayudas públicas, una hija contaba los problemas diarios de su padre, caído de una escalera de dos metros. Decía: «La presión moral a la que se enfrentan las familias, sobre todo las mujeres, es criminal». Su autora, Soraya González Guerrero, presentaba así el texto en una red social: «Cuando amaine el calor, mi padre y yo saldremos con una recortada». Por eso hacemos una salvedad.

Confabular ayuda un poco, tal vez una gigantesca confabulación pueda lograr una inversión completa de las

reglas de esta sociedad y, por tanto, un cambio de prioridades. Pero no podemos mentirles. Nuestras instrucciones de uso para su desesperación no van a permitirles cambiar la sociedad desde sus cimientos, ni tampoco solucionar los grandes problemas. Si Elda estuviera endeudada, desahuciada y en paro, si Alfonso se hubiera caído de una escalera de dos metros y tuviera que vivir en una silla de ruedas sin ayudas públicas y sin dinero, ¿instrucciones de uso para la desesperación silenciosa leve? No. Tanto en la desesperación grave como ante los grandes problemas hace falta más, mucho más. Esta es la razón de que nuestra manera de hablar no siempre sea sencilla. Nos movemos en el mundo del detalle y el matiz. Y no lo decimos como un elogio, ni mucho menos. Lo sutil, lo fino, lo delgado, cuando es demasiado endeble, puede precipitar la caída: crees que te sostendrá y se parte; nos mantenemos alerta.

Teniendo esto en cuenta, mencionaremos siete maneras para poder paliar la DSL con tendencia a agravarse. La nuestra, la sexta, no es la peor, pero sí es sutil. No es endeble, aunque esté cerca, a veces muy cerca.

Hagamos pues una enumeración sencilla, sin pretensión de exhaustividad:

La lucha potente y organizada que a veces sigue a la confabulación pero cuyos efectos no siempre son inmediatos.

La suerte.

La recortada.

La formación, a través de grupos de apoyo, cursos, terapias, que permita adquirir nuevos recursos personales, efectiva a veces.

Las pastillas: al menos dormir; con múltiples efectos, no todos buenos.

La terapia individual, cuando se puede, cuando se tiene acceso, cuando no consiste en confundir.

Las palabras compartidas con el propósito de producir o ayudar a producir itinerarios: líneas visibles parten de los cuerpos y permiten construir pequeños canales por donde la fuerza y el entendimiento fluyen y no se pierden. Sutil tirando a endeble, posible pese a todo. Nuestro manual nunca se jactará de producir el entendimiento y la fuerza, lo que les decimos es: somos muchas personas, son muchos años vividos entre todas, podemos aprender a reconocer las huellas de la inteligencia que genera la desesperación silenciosa y encontrar algunas vías por las cuales se puede propagar.

Ustedes que están aquí, que aún tienen ánimo para leer palabras y tienen recursos para quedarse en ellas un rato y ensayar distintas formas de comprensión, acaso puedan, en algunos momentos, decir «siento una leve desesperación» y, acto seguido, dada la emergencia en que viven ustedes y quienes están a su alrededor, decir también: «¡Si la siento, a mí que me importa!».

*Luces del alba*

Alfonso se despertó a las cuatro de la madrugada por una discusión en la calle. Las voces se alejaron, pero él no lograba volver a conciliar el sueño. Probó a pensar en las personas que a esa misma hora se habrían desvelado en otras casas. Imaginó zapatos. Las deportivas a los pies de la cama de su hija, a quien quiso representarse dormida. Pensó con afecto en los zapatos de quienes acudieron a su casa para confabular. En los de gentes vestidas que a esas horas recorrían la madrugada o trabajaban en fábricas, discotecas, hospitales. Aquella especie de truco había funcionado otras veces. Esa noche, sin embargo, estaba demasiado inquieto.

Le preocupaban las notas de su hija, y le molestaba que le

preocuparan: en una clase de treinta, ¿por qué esa necesidad de que hubiera al menos veinte personas con peores notas que ella? ¿Acaso no era ridículo clasificar así el mundo? Y, sin embargo, ese miedo y esa presión sobre Lucía cuando sus notas empezaban a bajar.

Le preocupaba su posible deriva profesional. No volver a encontrar trabajo de enfermero. No conseguir llegar a fin de mes.

Le preocupaba el imprevisto, el accidente, la mala suerte suya o de la madre de Lucía, porque no quería ni pensar en que a Lucía le sucediera algo.

La noche siempre traía las peores evocaciones. Al final, a pesar del cansancio, prefirió levantarse. Se sentó a la mesa de la cocina donde pronto volvería a recibir al pequeño grupo de personas tan perdidas como él. Confabular, imaginar en común lo que no se puede para que acabe pudiéndose. Habían resuelto unirse frente a una clínica privada con la ratio inasumible de una enfermera para veinticinco pacientes. Unirse y reclamar nuevas contrataciones. Imaginó que salía bien. Salía tan bien que el movimiento se extendía a otras clínicas.

Lograban tener tanta fuerza que proliferaban las inspecciones y algunas clínicas empezaban a cerrar y otras a funcionar en mejores condiciones. El cierre de las clínicas generaba problemas en los clientes de las aseguradoras. Se reprochaba a las inspecciones el desvalimiento de las clases medias con seguros privados, pero poco a poco cada vez más personas comprendían que las inspecciones no eran la causa sino el efecto de algo que estaba mal. Se empezaban a oír voces en favor de extender el sistema de sanidad pública.

Comenzaba el desorden: unos trabajadores contra otros, empresarios contra legisladores, pacientes de la pública contra pacientes de la privada. Era el desorden del que siempre se advertía, el que estaba al otro lado de querer que las cosas

funcionaran de forma diferente. Pero, si el desorden era previsible, también podría serlo un buen funcionamiento social.

Alfonso siguió imaginando: las personas que tenían aseguradoras privadas empezaban a pensar que preferían buenos servicios de salud pública que protegieran la salud y el bienestar de toda la población que no servicios desconectados de sus vidas, con exceso de pruebas para males pequeños y servicios malos y muy caros para males grandes. No era fácil. Había cabos sueltos...

Se levantó. Apagó la luz de la cocina para mirar por la ventana con el sigilo que da la oscuridad. No sabía bien cómo seguir, pero, al mismo tiempo, necesitaba un horizonte. ¿Por qué lo necesitaba? Conocía a otras personas, grandes personas que se ocupaban de la vida diaria: contribuir a que a este amigo le fueran mejor las cosas, visitar a su madre anciana, mediar en los conflictos familiares, disfrutar de momentos, de historias, de lugares, de la buena compañía. Y no parecían necesitar más. A lo mejor sí lo necesitaban aunque no lo dijeran. También a esas personas se les habrían presentado situaciones injustas y habrían tenido que elegir, o se habrían visto obligadas a aceptar lo injusto sin elección.

Confabular, se dijo, era una forma de no poder más en común. Vale, había cabos sueltos. Pero no era tarea de un grupo solucionarlos todos. Porque el horizonte negativo también existía: el de una economía que se permitía ver caer a las personas, el del chantaje contra los colectivos más frágiles, el de la violencia cotidiana como velada amenaza, y no tan velada, cuyo reverso era el miedo.

Empezaban a distinguirse las primeras luces del amanecer. Un resplandor suave entre los edificios y algunas persianas subidas, algunas ventanas abiertas. Alfonso calculó que si se acostaba aún podría descansar casi una hora. Volvió a la cama. La inquietud del cuerpo se le había pasado. Supo que se

dormiría. El sueño iba llegando, recordó sin esfuerzo algunas de las personas que había conocido y que sí veían un horizonte posible. No eran ingenuas. Muchas estaban agotadas por causa de ese choque continuo contra lo que casi no se mueve; sin embargo, un poco sí se mueve.

## La mal llamada derrota y el día siguiente

La teoría reza más o menos así:

Uno. Las reglas de hecho de esta sociedad, y también unas cuantas reglas de derecho, son injustas y poco benevolentes, serviles con la fuerza y crueles con la fragilidad.

Dos. La lucha contra quienes ya llevan ventaja, contra quienes prefieren que nada, o muy poco de lo que les beneficia cambie, es desigual; quienes van ganando no suelen jugar limpio y esta es una de las razones por las que van ganando.

De manera que:

Tres. Caer en la batalla, perder, conocer la derrota indica que se luchó sin trampas, que los motivos eran honorables, que se supo permanecer al otro lado de quienes convierten el sufrimiento en moneda de cambio.

Esa es la teoría y durante mucho tiempo también quienes escribimos este manual la profesamos de algún modo. Pero ya no. Como les dijimos, la derrota es una medida temporal incompleta: no hay final del partido. Si la lucha fue justa, si se hizo bien, ¿quién dice que no cuenta lo que se hizo, que no sigue actuando, que no volverá? Así pues, a esa lucha en marcha no la llamamos derrota.

Que no se lo llamemos no equivale a incurrir en idealismo. Los años perdidos, las vidas segadas, las humillaciones, las carencias, por supuesto, existen con todo su dolor. Solo decimos: cuando hay una lucha desigual y ganan los privilegios

y pierden los derechos, cuando se exprimen cuerpos, y el tranquilo discurrir de los años, eso queda en el haber de la victoria injusta y no en los sueños exterminados. Que la injusta victoria asuma la vergüenza de los materiales que la fundaron y la siguen fundando cada día.

Pero hablemos a una escala menor. No pensemos en los episodios de la historia sobre los que opinamos, pues opinar no pesa: hablemos de las cosas que nos pasan. A veces se pierde. Entonces, cuando se pierde, no siempre sirve pensar que un día volverá la resistencia y que otro día la resistencia se convertirá en algo activo como el impulso que eleva a los pájaros, en lugar de un mero encajar golpes.

Se pierde porque el poder mal repartido se ejerce con abuso en el conflicto, los errores propios cuentan pero no equilibran la balanza. Después, el desánimo resulta más sencillo: aparece el dulce placer del abandono, que a veces no es placer, sino pura desdicha, porque intentar cansa. Se reincide en la falta de organización, porque también organizar, y organizarse, cansa. Por fin, ante las imposiciones del poder se incurre en algo parecido al sometimiento. ¿Llamaremos a esto derrota? No, tampoco lo llamaremos derrota. La derrota tendría sentido en el ámbito del juego, cuando dos equipos en parecidas condiciones compiten por el afán de mejorar. En los conflictos de los que estamos hablando, no hay tales parecidas condiciones. Hay desigualdad y afán de conquista. Quien conquista no derrota al adversario, lo sujeta contra su voluntad.

**«No hay final del partido. Si la lucha fue justa, si se hizo bien, ¿quién dice que no cuenta lo que se hizo, que no sigue actuando, que no volverá? Así pues, a esa lucha en marcha no la llamamos derrota».**

¿Cómo llamar a esos intentos que no llegaron a ninguna parte? ¿A la fe que se puso y quedó en nada, al entusiasmo pisoteado? No los llamaremos derrotas. Son parte del movimiento que no ha cesado aún. Nos toca estar en el lado del arrastre. Nos toca el acarreo. Está mal. Pero sucede. Las cosas que pasan no son mejores que las que no pasan. No deberían tener ninguna puntuación extra por eso. Sin embargo, tienen la realidad a su favor. Ya sean agradables, desagradables, fáciles, lentas, dolorosas, rápidas, placenteras, las cosas, cuando pasan, tienen la realidad a su favor. El poder injusto, cuando se ejerce, tiene la realidad a su favor. El poder justo, cuando se ejerce, también la tiene. Por ahora, la distribución de la propiedad, de la organización, la producción del deseo y la fuerza otorgan al poder injusto más acciones relevantes.

Se preguntarán cómo osamos hablar con tanta ligereza de lo justo y de lo injusto. Son, por supuesto, conceptos discutibles. Pero precisamente ser discutibles implica que es posible alcanzar conclusiones, rebatir argumentos. Oh, sí: puede resultar complicado llegar a una conclusión consensuada. Y también puede resultar sencillo.

Los dilemas complicados a veces sirven para que dejemos de pensar en los sencillos. Por ejemplo, en esto de la justicia son muchísimas más las situaciones que se presentan claras, sostenemos. Situaciones en las que resulta fácil argumentar y muy difícil y poco creíble rebatir esos argumentos. Después quedan unas cuantas situaciones más complejas. Por lo general, incluso en esas suele saberse de qué lado está la justicia, y lo complejo tiene que ver con afinar la dosis y el modo de impartirla. Si quieren, cuando nos oigan hablar de lo justo y de lo injusto, excluyan los dilemas muy complejos. Piensen que hablamos solo de lo sencillo. Lo que ustedes, suponemos, también suelen tener claro y, por ello, no es preciso rasgarse las vestiduras ni temer al dogmatismo o a la obcecación. Hacer es

un proceso. Muchas cosas se hacen por partes. Es preciso prepararse, empezar a recorrer el camino. Intentar no es lo contrario de hacer, sino una de sus fases. Nos gustaría recitar con ustedes aquella frase cinematográfica: «No lo intentes, hazlo». Pero la descartamos porque a nuestra edad conocemos y apreciamos el valor de los intentos. Unas veces algo se intenta, llega a hacerse y sale bien. Otras, no se acaba o sale mal. Llámenlo entonces prueba o ensayo o acto incompleto. Pero no digan que es inútil. No es lo mismo perder una pelea que aceptar la derrota. No la acepten. Nunca. Aunque sean la última persona que mantiene la llama. Y a esto no lo llamen proeza ni cabezonería. Llámenlo usar la desesperación.

Quisiéramos recordarles que si cuando terminen la lectura de este manual ya no estamos, si no nos encuentran y la razón de que no nos encuentren no es la muerte inesperada sino la muerte voluntaria, convocada por cansancio físico y mental, a eso tampoco lo llamamos derrota. La llama que hay que mantener no pertenece a un solo cuerpo.

*Carcajada*

Dos reuniones más; en cada una, Elda intentaba guardar su desesperación en un «¡a mí qué me importa!»; participaba, buscaba criterios comunes, proponía ideas, aunque no siempre lo conseguía. Y la tarea avanzaba despacio. A la salida de la última, Elda se quedó a tomar una caña. Hasta entonces siempre se había ido corriendo. Como esos días no podía contar con Mabel, dejaba a João en alguna casa de amigos o del abuelo y no quería abusar. Aquella vez, João iba a quedarse a dormir con Gonzalo. Otras veces, Gonzalo se había quedado en su casa, así que Elda se sentía relajada y con tiempo.

Eran catorce. Pasaron al fondo del bar, se quedaron todas de

pie, excepto Sebas, que tenía mal una rodilla y se sentó en un taburete alto junto a la barra. Elda estaba a su lado. En el grupo empezaron a hablar y a hacer bromas. Sebas se reía por casi todo con una risa de barítono desenfadado.

(*Acotación*: Elda no se enamorará de Sebas. Elda tampoco conocerá a Alfonso en un capítulo y entablarán una relación. Elda no se enamorará de Mabel, ni Alfonso de Juan. Las relaciones de pareja ayudan, pero no son siempre una solución. Nos adelantamos de repente a esta posible expectativa porque hemos leído muchas historias que toman ese rumbo y también hemos experimentado la desesperación silenciosa leve en compañía. Da la casualidad de que nuestros protagonistas están separados, pero podrían no haberlo estado. Es cierto que pareja y familia constituyen pequeños grupos, y que los grupos son buenos para hacer frente a las dificultades y para confabular. Es cierto que muchos viudos, más que viudas, se suicidan por incompetencia ante la vida solitaria, pero esto parece más un problema de machismo o de soledad social. En todo caso, sostenemos que la desesperación silenciosa leve no suele estar ocasionada por la falta de una relación romántica. Y que algunas veces, como sucedía en el fantaseo de Elda, la relación romántica produce un mero aplazamiento de la desesperación. En cuanto a las relaciones no románticas de todo tipo, incluidas las afectivo-sexuales, forman parte, a nuestro entender, de la capacidad para construir espacios de acogida con que enfrentarse a las dificultades de la existencia. *Fin de la acotación*).

A la sexta o séptima carcajada, Elda se volvió hacia Sebas y dijo:

—Me gustaría poder reírme así.

—Siempre he tenido la risa a flor de piel, como quien dice. Pero durante una época no me pude reír.

Se habían creado ya dos o tres conversaciones separadas en

el grupo y ellos prosiguieron la suya.

—¿Puedo preguntar? —dijo Elda.

—Sí, claro. Una depresión. Mayúscula. No un malestar ni eso de que te levantas desanimado un día sí y otro también. Más bien no te levantas.

Sebas miró a Elda, dudaba:

—¿Sigo?

—Sí, claro.

—Arrastras los pies. No controlas lo que dices. No sabes por qué tu ánimo deja de responderte. Los colores no resaltan, no distingues perfiles, nada. Eres completamente incapaz de contestar a la pregunta sobre si prefieres lentejas o ensalada, sobre si has leído el periódico, sobre cualquier cosa. Cuando te ves en la necesidad de hablar, dices cosas inconvenientes que ni siquiera has pensado. Lo peor que pueden hacer, y todos lo hacen con su mejor intención, es pedirte que intentes salir, que intentes hablar, que intentes comportarte.

Sebas volvió a reír en voz alta:

—¡Menudo rollo, eh!

—No, para nada. ¿Cómo lo superaste?

—Con té y agua con azúcar —dijo Sebas, y estalló en carcajadas otra vez—. Bah, es broma. Es lo que me recomendaban sin parar: manzanillas, pastillitas y dar paseos. Tuve que desaparecer. Pedí que me metieran en un hospital psiquiátrico. No me atrevería a recomendárselo a nadie. Cada persona es distinta y si algo he aprendido es que todo cuenta, lo que pasa en tu mente, en tu cuerpo, lo que pasa fuera, y casi nadie tiene ni puta idea de cómo combinarlo. A mí me sirvió, quizá porque no podía hacer otra cosa. Ni abrir la ventana, ni contestar el teléfono, ni saludar. En el psiquiátrico todo estaba decidido. Fin del disimulo, eso sí que fue un alivio. Poco a poco me fui calmando. Me llegaron las fuerzas. No me preguntes cómo. A lo mejor me llegaron porque nadie estaba pendiente

de que me llegaran. Porque perdí el pavor a defraudar y a defraudarme.

—¿Ahora estás bien?

Sebas se echó a reír:

—¡Bien! ¡Bien! Bastante bien. En este momento tengo eso que llaman sobrecarga de cuidados y precariedad cronificada. Mi médica dice que son las causas de que tenga hipertensión y de que me cueste dormir. Pero lo sobrellevo, no estoy mal. No estoy nada mal. —Sebas volvió a reír—. ¿Y tú? ¿Por qué dices que no puedes reírte?

—Poder, puedo —contestó Elda, agradablemente sorprendida de que Sebas recordara su comentario—. Pero no me sale con tanta facilidad.

—Bueno, es que yo me río de chistes muy malos —dijo Sebas, y sonrió—. Bah, ya en serio, es como que tengo clarísimo que estamos aquí de milagro. Que lo más probable era no haber nacido. Y en general, menos aquellos meses horribles, me angustio poco. Vamos a ver, me angustio. Esto de trabajar como autónomo cuando no lo soy, y que los contratos duren un mes o seis semanas y luego al aire otra vez, y los años que tengo y la gente que depende de mí, lo llevo mal. Pero es como si me viera dentro de algo más amplio, como si lo que me pasa a mí no me pasara solo a mí.

Elda asintió.

—Pero ¿la rabia? —dijo.

—¿Que si mi rabia me da risa?

—Que si no te preocupa que con tanta risa se te pase la rabia.

—Ah, amiga. Ya sé por dónde vas. La rabia te pone en marcha, sí. Pero no se piensa bien con ella, ¿no crees? Es como dibujar con rabia, se trabará la mano, digo yo, se enganchará. Hay que dejar que la mano baile un poco sobre el papel.

—Sí, todo eso de que la vida fluya. Menos si te ponen

compuertas, ¿no? Si te cierran el paso, ¿cómo fluyes? Y lo de que el agua se cuela por los resquicios... cuando se cuela. Muchas veces pones un tapón y no se cuela ni una gota.

—¿Otra caña?

Elda asintió.

—A ver, no te voy a venir yo con lo de dejarse llevar por la corriente, porque sabemos bien en qué mundo vivimos y hacia dónde va la corriente, de momento. Lo que decía es que la rabia a lo mejor no es buena todo el tiempo. Es como un desencadenante, ¿no? Está bien al principio, pero luego hay que ocuparse de lo que se haya desencadenado, y ahí ya no siempre sirve estar furioso.

—Sí, supongo.

—Mira, la rabia, por desgracia, no se olvida, porque nos están poniendo todo el día delante cosas que nos la recuerdan. —Sebas soltó otra carcajada—. No te convence lo más mínimo.

Entonces Elda, sin darse cuenta, se echó a reír también.

—Bueno, un poco.

—Qué sé yo, Elda. Nunca sabes cuándo se va a acabar esto, nunca. Te pueden tocar cien años o veintitrés. ¿Te gusta nadar? Yo voy cuando puedo. Al sacar la cabeza miras. De repente te encuentras con otra persona que también la ha sacado, y estás atento a tu expresión y a la suya. Pero mientras, por ahí debajo van nuestras piernecillas. Se mueven a su aire. No saben nada de lo que nos preocupa. Viven al lado de las otras piernecillas. Hay que contar también con ellas, ¿no?

Elda miró hacia abajo, sus dos piernas como dos columnas y se echó a reír.

—Bueno, es que yo, lo de piernecillas...

Y la carcajada de Sebas resonó en todo el bar.

—Mira, como yo lo veo —dijo luego—: la rabia es nuestra, la encendemos y la apagamos cuando nos da la gana.

Algunos filósofos dijeron que la risa era una gloria súbita y que procedía del sentimiento de superioridad. Estamos de acuerdo con la primera parte: la risa es repentina, se crea en un clima favorable, pero, igual que ninguna persona puede hacerse cosquillas a sí misma, tampoco puede proponerse reír a no ser que se trate de una risa falsa. En cambio, no estamos de acuerdo con la idea de que la risa proceda de un sentimiento de superioridad. A veces sucede al contrario: la risa expresa un instante de gozo porque la persona sometida ha percibido una debilidad en quien ejerce poder sobre ella y, mientras ríe, la persona deja atrás el sometimiento. En esos momentos, la risa puede ser un arma liberadora.

Admitimos que otras veces el tirano se ríe de los gemidos de sus súbditos, y se complace en ellos, o el ventajista se ríe de los que van detrás cargando con el peso que él soltó. Pero a esa segunda risa le falta el componente de lo súbito, más que risa es burla y ojalá sea premonición de un derrocamiento inminente.

**«Reímos, como recordándonos que no tenemos por qué preverlo todo, porque no podemos y porque en ese no poder hay, al mismo tiempo, júbilo y carencia».**

La risa, en general, procede de una incongruencia que, sin embargo, tiene cierto sentido. Se cruzan dos cadenas de acontecimientos cuando no parecía previsible que lo hicieran, ni lógico, y encontramos en ellos alguna relación: no la esperada, otra. Ya saben, Buster Keaton pasea, un viento fuerte hace que se desplome la pared de una casa justo por donde está pasando él. Catástrofe sin más: pero entonces la pared, que tenía las ventanas abiertas, cae de tal modo que el cuerpo de

Keaton coincide con el hueco de una de las ventanas. Y reímos porque sabemos que en la vida las cosas no cuadran, el viento derriba paredes justo cuando pasábamos por ahí y, sin embargo, al mismo tiempo, puede no ser tan grave: ahí donde solo parecía haber error ha surgido una relación distinta, algo que sí encaja. Eso nos alegra y hace brotar la chispa inesperada.

Una teoría interesante habla de la velocidad adquirida. La risa detectaría pequeñas o grandes dosis de soberbia: esos momentos en que pensamos que todo se puede programar y los días o los pasos se suceden con la seguridad de que transcurrirán según lo previsto. Hasta que alguien resbala, o dice una inconveniencia sorprendente y deja a la vista la puerta que olvidamos abierta y tras la cual se agazapa todo el azar. Reímos, como recordándonos que no tenemos por qué preverlo todo, porque no podemos y porque en ese no poder hay, al mismo tiempo, júbilo y carencia. Somos mortales, pero también pudimos no existir.

*Alfonso y los proyectos*

Consiguieron que hubiera una inspección en la clínica donde trabajaba Celia. Nadie tuvo forma de saber quién había contribuido a que se produjese la inspección. Y se contrató a una persona más. La victoria duró nueve días. Al décimo vieron que les habían descontado ochenta y seis euros en cada nómina. El pretexto era legal, se trataba de algo que el convenio de la privada permitía hacer.

Cuando volvieron a verse, Celia estaba confundida y desalentada. Los pacientes ganaban por tener a una persona más cada noche, pero ahora todo el personal estaba de malhumor y el gerente se había encargado de sugerir que la

bajada de sueldo estaba motivada por la inspección. Aunque la primera reacción fue indignarse con el gerente, costaba mantenerla. Celia probó a proponer alguna protesta, alguna acción; casi nadie quería. Parte del personal cambiaba cada seis meses y prefería no meterse en líos. La otra parte vivía con lo justo, la falta de esos casi noventa euros suponía un problema más urgente que debía resolver.

Habían quedado en una terraza del barrio de Nuria. Estaba en las inmediaciones de un parque y no era cara, aunque hacía demasiado sol.

—Deberíamos hablar con un sindicato. El convenio de la privada es una mierda y ahora, en los nuevos hospitales, todo el mundo tiene que regirse por él —dijo Ramón—. Solo son públicos de puertas afuera.

—Yo paso —dijo Juan—. Los sindicatos son los que han suscrito ese convenio. Los sindicatos están como están. Habrá alguna excepción. Y supongo que podrían estar mejor si todos nos metiéramos, si hiciéramos más cosas, pero en este momento no me inspiran ninguna confianza, y no doy abasto con mi vida.

—Mi madre trabajó en una fábrica de material de limpieza —dijo Mariana—. Me contó alguno de los conflictos que habían tenido. Estaba orgullosa y, sobre todo, se la veía feliz cuando te hablaba de los encierros, de las asambleas, de apoyarse una a otras; casi todas eran mujeres. A mí aquel ambiente me parece imposible, tenían tanta confianza en sus derechos. Y eso que fue la época de la transición y los desengaños. Al final vino una crisis, la despidieron a ella y a otras muchas compañeras. Encontraron trabajos peores, separadas. Pero ella se acuerda, y se le iluminan los ojos todavía cada vez que habla de ello.

—Hay gente que dice que estamos mejor —dijo Nuria—. Que hay datos, menos mortalidad infantil, más derechos, más esperanza de vida. Será verdad. Lo que yo me pregunto es

cómo podríamos estar con todo lo que sabemos, con lo que se ha descubierto, con los millones de personas que ahora tienen capacidad para aportar algo. No sé si tu madre eligió esa batalla de la fábrica o si se la pusieron delante. Yo no puedo imaginarme haciendo algo así en mi clínica. Tengo algunos amigos que trabajan en la atención primaria, también es duro allí, las prisas, la falta de autonomía y de criterio, las bajas que no se cubren. Uno me decía: «No tiene precio esa paz que invade a un paciente frágil ingresado cuando el médico del hospital le dice antes del alta que ha hablado con su médico de familia a quien llama por su nombre». Y ahora ya cada vez pasa menos, todo está desconectado, no le importan a nadie. Pero bueno, quieras que no, tienen sueldos más o menos decentes, seguridad y, sobre todo, están en un sitio en el que creen a pesar de todo.

—Si yo os contara de la empresa en la que estoy ahora... —dijo Alfonso—. Por llamarlo algo. En realidad, es una especie de gestoría de personas. Nos mandan a ocuparnos de gente desvalida, los que pagan son las familias. Y cuando las conoces, ves que también están bastante hasta el cuello aunque se puedan permitir contratar a alguien. Los viejos de la tribu, el respeto a la ancianidad, qué tiene todo eso que ver con lo que está pasando: cuerpos deshechos que siguen viviendo acompañados por empleados, aislados, esperando más de la vida de lo que van a obtener, intentando sobrellevarlo de la mejor manera.

—Bueno, tíos, yo lo de ser paño de lágrimas no lo llevo mal —dijo Ramón—, pero no sé si nos estamos pasando un poco, ¿no? Aquí, en esta terraza sin una puta sombrilla, muertos de calor y, oye, a pesar de todo con nuestras aceitunas y nuestra cervecita. Joder, vamos a ponerle un poco de marcha a esto. Si os parece, digo.

Rieron con timidez al principio y luego francamente,

descargando la tensión y el cansancio.

—Deberíamos ir a apoyar a la pública —dijo Mariana.

—¡Qué dices! Si algunos no nos pueden ni ver. Es como en la enseñanza, todo eso de que ellos tienen oposiciones y nosotros no —dijo Juan.

—No hay que fijarse justo en esas personas —dijo Mariana—. Yo qué sé qué vida habrán tenido para pensar así. Si se sienten superiores por haber disfrutado de oportunidades que yo no conocí, tienen un problema. Si su esfuerzo no les vale y para sentirse mejor necesitan compararlo con el mío, tienen otro problema. Pero no voy a dejar que marquen lo que yo pienso. Y no creo que sean mayoría.

—Bueno... Lo podría aceptar —dijo Juan—, aunque ¿para qué quieres que hagamos eso? Los problemas que nosotros vemos están en la privada.

—Estoy de acuerdo con Mariana —dijo Nuria—. La vida nos ha llevado a la privada, pero pensamos que la salud debería ser para todas las personas, que todas somos cuerpos. Que no debería depender de cuánto dinero tienes. Un sistema universal, público, gratuito y de calidad. No hay que diseñar utopías sofisticadas, tenemos una que es posible y es clarísima.

—Sí, pero luego las cosas funcionan como funcionan —dijo Juan.

—Claro, Juan, apoyar a la pública no va a ser decir que es perfecta —contestó Nuria—. Justo al revés. Será pedir más recursos, más sentido común, menos poner el beneficio directo por delante, y menos gestión privada para los hospitales públicos.

—Pero ¿y nosotros qué pintamos ahí? —preguntó Alfonso.

—Confabular —dijo Mariana—. ¿No era eso lo que nos dijiste? Vamos a juntarnos con personas a las que no les hayan machacado todavía la imaginación. Están en un sitio desde donde se debe de ver el horizonte un poco más. Vamos con

ellas y allí veremos. A lo mejor se nos ocurre algo, y a lo mejor muchas entienden que hay maneras de apoyarnos que no sean tirar piedras contra su tejado.

—Y si no se nos ocurre, mira, hasta daría igual —dijo Ramón —. Estaremos haciendo algo que nos parecerá bien.

—Ya... —dijo Celia—. Pero luego las pacientes que se quedan solas por la noche son las de la privada.

—Es verdad —dijo Alfonso—. Y nuestros sueldos son mucho peores, y todo lo que quieras. La cosa, Celia, es que ahora estamos paralizados. Una amiga siempre me decía eso de que algo hecho es mejor que algo perfecto que nunca se llega a hacer.

—Bueno, ¡depende! —dijo Ramón entre risas.

—Vale —Alfonso también se rio—. Me estaba enseñando a tocar la guitarra. No va de que un crimen chapucero pero hecho sea mejor que un crimen perfecto que nunca se llega a hacer.

—Ya, ya... —dijo Celia—. Pues creo que estoy de acuerdo.

—Yo también —dijo Juan.

Se miraron. A Alfonso le pareció que la distancia entre las sillas se había reducido un poco, ahora estaban más cerca. También tuvo la impresión de que el terreno se había elevado algo; desde donde estaban, además de los árboles del parque que no acababan de crecer, del pavimento anaranjado y los matorrales, casi veía las calles de la ciudad, las carreteras con sus serpientes de luz; muy a lo lejos, quizá un bosque lustroso de espesa vegetación. Alfonso sabía qué vendría después. Era perfectamente consciente de que su sueldo no había cambiado un ápice y de que cualquier imprevisto le haría estar con el agua al cuello. Sus temores eran iguales, la rutina semanal. No concebía siquiera un contrapeso, un «sí, pero ahora...». Era algo más modesto, más parecido a un «y» que a un «pero»; los acontecimientos seguían su curso y ahora estaban un poco

menos solos, y ahora imaginaban un poco más.

## La historia como terapia

Un día lo leímos, o quizá lo escuchamos en una conferencia, en internet o a una persona en directo: «La terapia es la historia». Recordamos también el sentido: no se refería a historias narrativas, a la manera de contarse la vida, sino a esa Historia que a veces se escribe con mayúscula. La terapia, vendría a decir aquella frase, estaba en librarse de una vez de la idea de que era obligatorio y necesario decidir la propia vida a partir de un deseo que se consideraba personal. Por supuesto, no decimos que haya que prescindir de otras terapias, ayudas y medicación. Pensamos en voz alta.

«Lo personal no es personal», hemos leído también. La mayoría de los deseos personales pertenece a una época; en otra, sencillamente, no habrían sido posibles. Un antiguo proverbio lo expresaba así: «Las personas se parecen más a su época que a su madre y a su padre». Y eso que parecía una verdad clara, comprensible, se olvidaba a menudo y se olvidaba su consecuencia más directa: el mundo nos hace vivir y, por lo tanto, hacernos no está separado, no es distinto, no es una acción diferente de la acción de hacer el mundo.

Qué importa todo esto cuando a la hora de levantarse hay que empezar otra vez, enjabonarse las manos, cargar con la fatiga. Quienes estudian la fatiga industrial describen que, por su causa, «el músculo no responde al mandato nervioso normal y los centros cerebrales deben entonces suministrar un esfuerzo suplementario para obtener el mismo movimiento o simplemente el mantenimiento de la misma actitud».

Ahora que cada vida se ha convertido en una industria de sí misma, la fatiga atañe no solo a las personas que por su

ocupación deben repetir un movimiento setenta veces cada hora, también a todos los mecanismos que es preciso accionar de la mañana a la noche. Cuesta cada vez más esfuerzo mantener la actitud querida. ¿Qué hacer entonces?

Muchos manuales sugieren la práctica del oportunismo. No usan esa palabra, hablan de aprovechar al máximo las oportunidades, y dejan a un lado la segunda parte que suele acompañar a la expresión: hacerlo aun cuando haya que pasar por encima de los principios, algunos propios, otros compartidos por la mayor parte de la sociedad. En general, no les interesa el bien, no les interesan asuntos como la justicia o la igualdad. Se ocupan de que un usted singular pase de sentirse mal a sentirse mejor, y no relacionan el hecho de sentirse mejor con ningún código ético ni político.

Entendemos su razonamiento. Hay que elegir fines o metas: el fin de la construcción naval es el navío y no la pregunta acerca de para qué y al servicio de quién navegará. El fin de la medicina es la salud y no la pregunta sobre el comportamiento ético de la persona enferma. Después, que vengan otras artes con sus otros fines, que venga el derecho y diga qué es y qué no es delito y, si la persona recién operada cometió uno, que venga la política y apruebe o desapruebe el presupuesto para la construcción de esa nave, y decida cuántos recursos se van a dedicar a curar a cuántas personas cuántas veces, y decida en qué consiste vivir en común y cómo se puede aliviar la angustia que genera una forma de vida. Lo entendemos, pero, con respecto a la tristeza, basta mirar a nuestro alrededor para ver que ha resultado por completo insuficiente.

En cuanto a los defectos propios, nos gustaría matizar una frase a la que nos referimos cuando hablábamos de fabularse. Citábamos allí: «Le es fácil condenar a quien es joven y no ha tenido tiempo de hacer daño». Sugeríamos practicar la benevolencia con nuestros defectos. Recordamos que solo así

podremos practicarla también con los defectos de los demás. Pero añadimos: como en todo, hay términos medios y tampoco conviene escudarse siempre en la famosa frase.

¿Por qué, preguntarán, no siempre conviene? ¿Tal vez insinuamos que hay menos desesperación en las buenas personas que en las malas? ¿Es que no se conocen casos de cientos de malas personas que viven felices y mueren rodeadas de su progenie y en paz? ¿No es este un manual que vuelve sobre sí mismo y ahora estamos otra vez hablando de un supuesto derecho «a esperar un mundo donde las personas buenas sean felices y las malas sean castigadas»? ¿Es que no lo dice ya la frase: derecho a «esperar»? ¿Y de qué sirve esperar?

Nos parece vislumbrar sus caras, aún más escandalizadas, cuando prevén la posibilidad de que al fin nuestros consejos vayan a derivar en proponer una especie de guía de la buena conducta. No será así. Sabemos, con ustedes, que también las palabras «bueno» y «bien» tienen dueños. Además, la conducta no es estrictamente individual. Entonces ¿a qué ha venido este uso abundante de palabras como «principios», como «bien», esa alusión a lo que se conoce como «ética»?

Verán, la desesperación silenciosa leve con frecuencia nos deja un poco temblando. Todo está mal repartido. No nos referimos al azar de la genética, ni a la herencia patrimonial, sino a la justicia que pudiera equilibrarlos. Ni siquiera la muerte nos iguala. Así pues, este no es un manual sobre el deber ser, sino uno de supervivencia. No vamos a decir que lo que proponemos es bueno en sí mismo y que por eso lo proponemos, sino que vamos a decir que lo que, deliberándolo en común y no según imposiciones, consideren verdadero, y bueno, ayuda a no caer.

Ya ven, el bien y la verdad como estrategia. Hay que insistir, de todos modos, en el «sin imposiciones» y en la deliberación. Y es que, a menudo, el mismo poder que ha establecido las

reglas injustas y las pistas desiguales define como «bien» algo que es solo sumisión, docilidad. No nos conformamos con sus definiciones.

**«Muchos manuales sugieren la práctica del oportunismo. […] En general, no les interesa el bien, […] la justicia o la igualdad. Se ocupan de que un usted singular pase de sentirse mal a sentirse bien, y no relacionan el hecho de sentirse bien con ningún código ético ni político».**

Los manuales, aun cuando lo hagan con otras palabras, suelen proporcionar instrucciones para ser trepas, para medrar. Diremos, sin entrar siquiera en la valoración del hecho de medrar, del hecho de trepar a costa del sufrimiento ajeno, que es una mala estrategia. Porque no estamos en terreno llano y a ustedes les proponen trepar en soledad. Trepar no es algo que pueda hacerse en compañía, ya que, entonces, su nombre no es trepar, elevarse por encima del resto pisando sus cabezas, sino luchar en común para que el conjunto mejore, y no solo, ni siquiera, mi gremio, mi lucha corporativista.

Algunos combaten la abnegación. Con eso estamos de acuerdo. Podemos admirar la generosidad, la entrega, incluso el sacrificio. Sin embargo, no los recomendamos como estrategia general. Por eso no hemos escrito «la terapia es el sacrificio, la generosidad o la entrega». Pues se trata de cualidades asociadas a los individuos y que eluden, según su sentido más habitual, el enfrentamiento. Estas cualidades pueden ser buenas en momentos singulares. Pero solas no bastan. Solas se aguantan durante periodos de tiempo limitados. Solas, en no pocas ocasiones, terminan por confundirse con el sometimiento.

Considerar que, ya no ustedes, sino las personas que les rodean son peores de lo que son y más mezquinas, y que están

más sometidas a sus instintos de lo que lo están, es una excusa perfecta y no creemos que contribuya a cambiar esta desastrosa organización social. Por otro lado, considerar que son mejores, más resistentes, más sabias y más íntegras de lo que son tampoco es un buen método, ya saben, todo aquello de que «más dura será la caída», y lo malo es que con frecuencia esa caída se producirá sobre ustedes y, también, sobre otros cuerpos.

¿Cómo llegar al justo medio? Con la historia, con la Historia. No será solo estudiando sus propios comportamientos en una habitación. Eso tal vez ayude, si ustedes tienen desarrollada la habilidad del autoconocimiento. Pero el autoconocimiento es solo una parte del asunto.

¿De qué manera acudir a la historia? ¿Nos referimos con historia a la participación en cualquier colectivo, sea del signo que sea? Algunos dirán que sí. Entendemos por qué: entre la soledad y formar parte de un grupo que presta servicios a la comunidad —o donde las personas se apoyan mutuamente en problemas semejantes, sea una adicción, sean problemas de salud propia o de familiares, etcétera—, casi seguro que es mejor estar en ese grupo y contrastar cómo nos imaginamos en soledad y cómo somos en colectivo. Todo esto les ayudará, y el roce y la experiencia del apoyo mutuo. Sin embargo, nos parece que no se trata solo de eso.

Cuando decimos: «La terapia es la historia», estamos hablando de algo que está al doblar la esquina o un poco más allá de sus vidas, sus necesidades y sus intereses. Hemos escuchado mil veces esa gran opinión dominante, según la cual la Historia, la que suele escribirse con mayúscula, es un dogma, un pretexto para sacrificar la vida y la felicidad concreta de las personas en pos de algo que nunca verán y que procede de un sueño ajeno. Se escogen entonces ejemplos tenebrosos, como los miles de esclavos dedicados a construir la pirámide del

faraón. Pero se olvida que a aquellos esclavos se les había sustraído la libertad y, por tanto, la voluntad. Se olvida que tal vez la historia fue precisamente lo que permitió a algunos de aquellos esclavos llegar a imaginarse como no esclavos y luchar por llegar a serlo. Se olvida, nos parece, que sin historia, sin mirar y ver aquello que se está escribiendo mientras vivimos, algunas cosas no cambiarían nunca.

Dicen también que las personas que se entregan a la historia pueden sentirse acaso satisfechas, pero no felices, pues la satisfacción tiene que ver con fines generales y la felicidad con fines particulares. Por nuestra parte, recordamos que no es tan fácil distinguir los fines generales de los particulares, y a menudo es sencillamente imposible porque están mezclados. Carece de sentido, por ejemplo, desear una buena vida para los propios descendientes en un mundo infernal, olvidando que ese infierno penetrará en la vida de los propios descendientes. Todo esto sin contar lo que ya ha comenzado, el declive, la suma de catástrofes debidas a que la tierra es limitada y el orden reinante no sabe contenerse.

Por otro lado, nos gusta tener presente a un poeta francés, quien dijo que a veces trabajar es más divertido que divertirse. Con el verbo «trabajar» no creemos que pensara en empleos agotadores, alienantes, humillantes. Se refería a que, a veces, perseguir la felicidad propia como si estuviera separada de la del resto del mundo es aburrido, reiterativo y carece de horizonte. Sumarse, en cambio, con otras personas a una tarea causa un ensanchamiento de la caja torácica, incluso emprender esa tarea en soledad y ver cómo se avanza puede producir mayor alegría que empeñarse, como dice la expresión, en matar el tiempo. Por supuesto, esta afirmación del poeta no deberá ser despojada de su «a veces», ni verse como un intento de enfrentar la tarea contra esos días o esos ratos en los que el cuerpo pide fluir, abandonarse. Y nunca cuestionaremos con

ella el placer puro de reír y pasar un rato con otras personas haciendo nada, celebrando el encuentro y la pura compañía.

Ahora, quizá, estarán ustedes pensando en nuestra ingenuidad. Se dirán que todo esto de que la terapia es la historia no contempla, precisamente, la acción de quienes están a cargo de la historia, la codicia, la ceguera, el daño planeado o estúpido que cae sobre las otras vidas. Lo contemplamos, podemos jurarlo. Lo contemplamos porque lo hemos contemplado, hemos vivido años y años y lo hemos visto infinidad de veces.

*Elda en pausa*

Un día, el abogado citó a Elda. Había perdido uno de los recursos, aún quedaba otro, pero perder el primero aumentaba la probabilidad de que finalmente le asignaran un puesto de trabajo peor y en algún lugar distante. El abogado tenía la expresión cansada y al poco le contó que él mismo tenía que retirarse una temporada, pues estaba enfermo, y le presentó a la abogada que le sustituiría. También la abogada parecía cansada. Ante la pregunta de Elda, dijo que habían perdido algunos clientes y que ahora, con la baja de José Luis, les iba a costar sacar el despacho adelante.

—Algo haremos, no te preocupes.

Para ir a ver al abogado, Elda tuvo que pedir unas horas libres que le descontarían del sueldo. Aún disponía de un par de ellas. Salió a dar una vuelta por el barrio del despacho, un barrio modesto, tal vez un poco mejor que el suyo. Encontró un bar agradable, se sentó a una mesa y pidió un desayuno completo: tostada, café, zumo de naranja. Hacía años que no desayunaba así, a veces lo había hecho para celebrar algo, o con su madre o con algún amigo. Ahora estaba sola y, aunque

no tenía nada que celebrar, tampoco tenía prisa y disfrutaba con cada detalle: la copa del zumo de naranja, el grosor de la tostada, los cristales del bar que le permitían ver pasar a la gente a cierta distancia.

Elda recordó allí lo que ya eran meses en la asociación de vecinos, pensó también en sus recientes intentos por cambiar las relaciones con sus compañeras de trabajo, algunos habían dado fruto, habían hecho un fondo común para que ninguna tuviera que pagar sola el robo o el error de caja, y se habían unido todas para solicitar mejoras en el cuartucho interior donde comían. Conseguir parte de las mejoras las alegró tanto que aquel día salieron juntas por ahí. No era algo habitual, pues después del trabajo todas tenían ganas de salir corriendo hacia sus otras vidas. Elda sonrió en silencio al recordar el cúmulo de tonterías que habían dicho esa noche, y algunas que habían hecho.

En la mesa de enfrente, una chica joven también sonreía sola, aunque puede que le estuviera sonriendo a alguien pues tenía un móvil delante. Elda se recordó a sí misma protagonizando una escena parecida, sonriendo a un mensaje recibido, o a un comentario, o a las letras que escribía mientras imaginaba la reacción divertida o halagada de la persona que iba a leerlas. Sintió una profunda extrañeza ante esa vida verdadera, aunque sin apenas roce ni acción, que tan a menudo llevaba. No le disgustaba relacionarse a través del móvil, pero no quería que la empujasen a vivir solamente en aquel rectángulo, quería salir, quería pensar que, en la asociación y en el trabajo, y en la escuela infantil de João, y en otros lugares, iría consiguiendo modificar el mundo y no solo la descripción del mundo hecha mediante palabras, mensajes y fotografías. Sin embargo, la culpa no la tenían las conexiones que a través del aparato en ese momento parecían estar haciendo tan feliz a la chica de la mesa de enfrente.

La culpa, o la causa, o la montaña de barro donde embarrancaba su vida, estaba hecha de pequeñas dificultades, de impotencia contra el abuso de poder y de incompetencia para organizarse, de daños pasados que hacían a una compañera de trabajo decir: «Pero ¿y si alguien se aprovecha de la caja de seguridad y pasa de fijarse porque ya no tiene miedo a tener que pagarlo ella?». Un comentario como ese podía hacer que todo se viniera abajo, que el pequeño plan elaborado durante unas semanas y los frágiles acuerdos estallaran porque las demás personas también tenían tensiones, temores y cansancio.

Elda cortó otro trozo de tostada con aceite. Aquel rato de calma, aquel poder mirar sin interrupciones y gozar de la tostada, era muy poco y era, al mismo tiempo, tanto. Recordó las páginas del manual que hablaban de querer quedarse y de poder irse. Cuando las leyó, le dieron un poco de fuerza. Ahora, algo tan simple como el tacto crujiente y el sabor del pan en la boca mientras la luz entraba por los cristales le parecían una razón más que suficiente para querer quedarse, para no querer el fin de todo que era la muerte. Por supuesto, mucho antes estaba João, su familia, las amistades. Elda admiró sin límites a quienes arriesgaron su vida por algo en lo que creían, pues además de relaciones y proyectos también se jugaron algo tan nimio y tan colosal como perder el sol, el sabor, el tacto.

Se dijo que, al menos de momento, quería quedarse. Y que confabular no siempre funcionaba, y que la actitud a veces tenía que ir a buscarla a lugares a los que resultaba más difícil acceder que a un yacimiento de petróleo, y luego no siempre había. Después de terminar su café, pagar y ser consciente de que podía pagar la cuenta, Elda volvió a la calle sin una revelación. Anduvo un buen rato, podía permitirse no tomar el metro todavía. Pasó por una plaza con puestos de artesanos. Estuvo mirando uno de imanes con frases dibujadas. Retuvo

dos: «Es preciso seguir, no puedo seguir, pues seguiré» y un fragmento de canción o tal vez unos versos: «No te rindas, por favor, no cedas, / aunque el frío queme, / aunque el miedo muerda, / aunque el sol se esconda, y se calle el viento». Apenas unos estribillos de bolsillo en un puesto callejero, ¿y qué? ¿Acaso eran peores que otros fragmentos que aparecían en los libros de literatura que había estudiado? No iban a permitirle cambiar de vida, pero quizá en algún momento la ayudaran a dar ese paso que parece imposible cuando las ruedas patinan en el barro y el cuerpo se niega a andar. Porque tenía que volver. Porque era eso lo que los primeros manuales que había leído olvidaban, la obligación de volver.

## Un poco de miedo

Se van acabando las páginas, ustedes lo saben y tal vez esperan por fin el consejo multiusos, la clave secreta, algo, por así decir, definitivo, que les haga sentirse y ser completamente diferentes cuando la lectura haya terminado. Serán diferentes porque lo imposible es permanecer. Todo lo transformamos y todo nos transforma.

En cuanto a los consejos: en la vida diaria, como saben, casi nunca las cosas comienzan con un análisis detallado de la situación, con una evaluación de todos los factores, datos e hipótesis que hay que tener en cuenta. No descartamos esta forma de proceder, pero es infrecuente porque solemos funcionar proponiendo mediante actos y corrigiendo después. A menudo se desarrollan soluciones a la vez que se enmarcan los problemas y, en el acto de desarrollar esas soluciones, los problemas se vislumbran de un modo más claro.

Querríamos embarcarlos en ese proceso, como quien no espera a tener la imagen perfecta de lo tallado en su cabeza,

sino que va buscándola dejándose llevar también por las características de la madera, mejor si es roble, nogal, olmo, fresno, pero puede que a veces la única madera disponible sea de tipo resinoso, alerce, pino, abeto, tejo o ciprés. Puede que no se astille fácilmente y que a medida que se trabaja en ella la figura buscada cambie. El ejemplo es incompleto, ustedes no están aquí tallando su desesperación porque así lo deseen. Nadie desea eso. La desesperación llega y tal vez sea posible darle forma, pero ustedes no habitan en una casa de campo con paz, un taller y tiempo y piezas. Viven en la vorágine, conocen el miedo. Un miedo que no está solo en ustedes. Un miedo que no solo se quita cerrando los ojos o invocando el valor.

En el mercado abundan los manuales que hablan del miedo interior: ese miedo mezcla de pensamiento, sentimiento y hábito, puede ser modificado, tal como ocurre con los ataques de pánico. Aquí vamos a hablarles del miedo que está, sobre todo, fuera. Miedo a la represalia.

Decimos que está fuera porque desaparece cuando la represalia ya no puede ser ejercida. Si su contrato impide que les echen de su trabajo a no ser que les paguen una indemnización exorbitante, ustedes no tendrán miedo a perder el trabajo. Si hay cinco empresas con excelentes condiciones laborales y proyectos interesantes que quieren contratarlos, aunque su jefe pueda echarles de su trabajo actual, la amenaza de echarles, la represalia, perderá fuerza, no tendrá valor alguno y ustedes tampoco tendrán miedo. Sencillo, ¿verdad? Evidente. Pero qué pocas veces hemos leído expuesta esta obviedad. La angustia puede ser el puro desamparo de estar vivo, dicen: «La angustia forma parte: lo que está vivo, por ser vivo, se contrae». De acuerdo. Nos limitamos a añadir que hay variedades de angustia, como las hay de miedo. Y que el ser vivo no siempre se contrae.

Cuando la imagen que una persona de treinta años tiene de sí

misma dentro de diez no cambia, cuando ni siquiera existe, cuando cualquier intento de proyectarla en el aire se estrella contra el pavimento porque las ataduras sociales o de otro tipo tienen a esa persona atrapada, no es el ser vivo lo que se contrae, es la represalia con forma de atadura la que tensa esa angustia. Otra variedad es la angustia de no llegar a fin de mes y no suele contraer al ser vivo ni paralizarle si el dinero acumulado rebosa en la cuenta corriente y hay suficientes bienes patrimoniales. La expresión «no llegar a fin de mes» es bastante abismal en sí misma: no llegar, ¿y quedarse dónde? ¿En el inframundo, a las puertas del tiempo? Más que una contracción, esa angustia conllevaría no lograr existir del todo. O algo peor: un existir ahogándose.

No todo es la economía, nos repiten. Prometimos responder a esta objeción. No todo es la organización colectiva de lo escaso, incluida la determinación de qué sea escaso. Hay nudos en el carácter, en el pasado, en las historias que nos contamos, en las que no acertamos a contarnos, que no son economía. Y pueden ocasionar sufrimiento grave. En cuanto a la desesperación leve, diríamos que tirar despacio del hilo que la motiva suele terminar rozando el umbral de la economía. Y que sobre ese umbral es posible y justo actuar en común. «Con estos bueyes, hay que arar», dicen profesionales de la terapia a quienes respetamos cuando se trata de determinaciones físicas que no son economía, ya sea la estatura, el oído musical o la muerte de un ser querido. Lo que añadimos es que, en la vida política y social, por tanto, también económica, esperamos arar con otros bueyes.

**«La expresión “no llegar a fin de mes” es bastante abismal en sí misma: no llegar, ¿y quedarse dónde? ¿En el inframundo, a las puertas del tiempo?».**

En la vida política y social, a menudo hay que enfrentarse con el miedo que está dentro y con la represalia que está fuera. Cuando se hace, es fácil encallar: las personas quedan atrapadas porque la represalia tiene conexiones, se extiende, tiene estructuras que trabajan a su favor y ramificaciones. No decimos que sea necesario acabar con cualquier posibilidad de represalia para poder vivir sin miedo. Lo mejor puede ser enemigo de lo bueno, esperar lo perfecto induce a no actuar. Y preferimos actuar. Incluso a nuestra edad, si pudiéramos, elegiríamos la acción antes que la inercia. Las represalias no desaparecerán por completo, tampoco el miedo, pero aquí señalamos la conveniencia de ocuparse también de ellas.

En los manuales de autoayuda, cuando se presenta una dificultad, a menudo se recurre a la palabra «motivación». Se dice: la motivación no trata del cómo, sino del porqué. Puesto que no podemos esperar que desaparezcan las represalias y en cambio sí podemos superar el miedo, hagamos lo segundo mediante la motivación. No compartimos esa lógica. No nos gusta la idea de conformarse con enardecer el ánimo, porque los incendios pasan y la vida continúa y entonces quedan cenizas.

Un ejemplo de motivación citado a menudo es el discurso del rey Enrique V el día de San Crispín, horas antes de la batalla de Azincourt contra los franceses, recreado por Shakespeare en su obra *Enrique V*. El rey enardeció los ánimos de un ejército de solo seis mil hombres frente a veinticinco mil franceses. El rey, se dice en los manuales, no recurrió al «cómo» tenían que luchar, sino al «porqué»: por la pervivencia del honor y por la camaradería. Pues bien, además del rey Enrique V, ¿cuál de todos esos hombres que lucharon y cayeron ha pervivido en el recuerdo? En cuanto a la camaradería entre el rey y sus soldados, en fin, luego hablaremos. Pero no se trata de que desconfiemos de los reyes, aunque desde luego, desconfiamos.

Se trata de que no vemos la conveniencia de separar el «cómo» del «porqué».

Cuando hablan de aplazar el «cómo», no se refieren solo a las cuestiones técnicas: cómo nos colocaremos en la batalla, quién disparará primero. Hablan también del conocimiento y la razón. Se refieren, por ejemplo, a la capacidad de preguntarle «¿para qué?» al «porqué»: dices, rey, que luchemos por la pervivencia de nuestro honor y dices que el que hoy derrame la sangre contigo será tu hermano, tu camarada. Dices que no quisieras morir en compañía de un hombre que teme morir en tu compañía. Pero tú quieres que muera para que a ti el rey de Francia te conceda la mano de su hija y los ducados de Normandía y Anjou: discúlpame, rey, verás, es que si pregunto «¿para qué?» a tu «porqué», la respuesta no acaba de convencerme.

Pero, nos dirán, los manuales no tratan de eso. Estudian el procedimiento empleado por Enrique V para inflamar los corazones de sus hombres, no discuten sus objetivos. Bueno, ¿y si no queremos desligar los procedimientos de los objetivos? Dice, de nuevo, el rey: «El que no tenga estómago para esta pelea, que parta; se redactará su pasaporte. Y se pondrán coronas para el viático en su bolsa». ¿Creen que lo dice de verdad? ¿Creen que habría consentido partir a la mitad de sus hombres y que disponía en ese momento de dinero para todos ellos? Nos permitimos dudarlo. ¿Creen que se puede separar el discurso del hecho de que sea un rey investido de poder quien lo está diciendo? ¿Sería igual si lo hubiera dicho uno de los peones?

En fin, este discurso nos enoja porque algunos lo proponen como modelo para ser usado en empresas donde se repiten las circunstancias de prepotencia y desigualdad. Pero tratemos de soslayar el motivo por el que van a morir los peones y los arqueros en la batalla. Hablemos solamente, como si se

pudiera, de los procedimientos. La cuestión es que el discurso trata de un día, trata de cómo vencer el miedo un día. Y la desesperación silenciosa leve dura días y meses y sigue, y hay que vencerla todos los días y meses y después.

No se puede arder todos los días, por eso no se puede enardecer todos los días. Si Enrique V les dijera su discurso a los soldados lunes, martes y miércoles, está claro que el jueves ya no le escucharían. Se dan, sí, casos de discursos que ayudan una y otra vez a resistir. Pero no tratan solo de la pervivencia del honor, ni de la aspiración a una hermandad, incluso si fuera una hermandad real y no retórica e interesada, entre las personas. Tratan además de lo concreto. De allanar el camino. De cómo poner en práctica instrucciones para hacer que lo difícil sea menos difícil, y hacer que lo que exige heroísmo exija menos heroísmo.

Dicen algunos manuales que la otra cara del miedo es la esperanza. Dicen: cuando solo se tiene miedo, las personas se ponen a la defensiva y tienen tendencia a abandonar lo que empezaron. Un poco de miedo es bueno porque hay amenazas reales y permite detectarlas. Pero si al miedo le falta la esperanza, dicen, entonces paraliza, pues es la esperanza la que aporta curiosidad, deseo de ir más allá, la posibilidad de aprender comportamientos nuevos que permitan, precisamente, vencer el miedo y, añadimos por nuestra cuenta, evitar, anular, combatir la represalia. ¿Debería este manual proporcionar esperanza?

Tenemos aquí un gran dilema. Recuerden, hace tiempo que ya no nos queda vida por delante. Días quizá sí, unos meses, tal vez unos años. Pero días no es exactamente vida. A lo que hacemos a diario no se le puede llamar vida del todo. No la despreciamos. Si seguimos en este mundo es porque, pese a lo que pueda costarnos dormir o sujetar un vaso sin que el temblor derrame el líquido, despertarse y vivir todavía nos

parece una cosa fascinante. Ahora bien, en nuestro caso no tener vida por delante sí significa no tener esperanza. No tenemos esperanza propia. Quizá sí tengamos esperanza ajena. Esa confianza en que los amaneceres les sean restituidos. Pero le llamamos «confianza» y no «esperanza» porque la esperanza siempre es un poco propia.

También es propia la esperanza que las personas depositan en sus descendientes. Pues son *sus* descendientes. A nuestra edad nos extraña cierto impudor con que hoy las personas halagan a sus descendientes sin reparar en que es un modo de halagarse a sí mismas. No somos moralistas, ¿quién no ha necesitado halagarse alguna vez? Simplemente preferimos la precisión. Y, de nuevo, no se inquieten: mantenemos el hilo. Hablábamos de la relación entre el miedo y la esperanza. Queríamos contarles que a veces puede ser la esperanza la que dé miedo. Ya saben, aquello de no tener nada que perder excepto las cadenas: ¿qué pasa si es la esperanza la que paraliza?

La esperanza, de tan bello nombre, nace de un cálculo: se la suele describir como un estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea. Dicho de otro modo: se calcula que la probabilidad de que se alcance lo deseado es adecuada. Es un cálculo cargado de incertidumbre, pues si hubiera certidumbre no se hablaría de esperanza. Por supuesto, todo futuro es incierto, alguien podría decir: tengo la esperanza de que cuando baje a la calle la acera siga estando ahí. Y, en efecto, la acera podría dejar de estar, por unas obras o por una bomba. Pero no es así como se utiliza la palabra «esperanza». Se asume que no trata de lo casi seguro, sino de lo poco o medianamente probable. Esperar con esperanza es, entonces, sumar el cálculo y las ganas.

Por lo tanto, vamos a poner en duda esa idea de que, si nuestro sistema de vigilancia detecta algo raro y no tiene

esperanza, solo se asustará, se pondrá a la defensiva, querrá esquivar la situación. La exploración y el miedo, a nuestro parecer, no tienen por qué ser excluyentes. Explorar es casi siempre bueno, incluso cuando existe una amenaza de represalia. El miedo entonces no debería matar el deseo de internarse en la espesura, debería modificar ese deseo volviéndolo un poco más astuto, más audaz y más inteligente.

Por ello no consideramos que el miedo siempre deba curarse. A quienes dicen que el miedo solo nos hace estar a la defensiva, les decimos: entre estar a la defensiva y estar alerta hay un espacio que a veces recomendamos habitar. Si hiciéramos depender el movimiento de la esperanza, los cuerpos desesperados se paralizarían. Pues la desesperación silenciosa leve nace a menudo de cálculos que arrojan muy escasas probabilidades y presentan lo deseado como muy poco alcanzable. Y, por desgracia, no siempre esos cálculos son erróneos.

Preferimos, por tanto, decir: teman y, si quieren explorar, confabular, actuar, no esperen a que se produzca ese estado de ánimo llamado «esperanza». Bravo por ustedes si lo tienen, bravo si lo que desean se les presenta como alcanzable. Pero si pueden —no siempre se puede—, actúen también cuando se presente como bastante inalcanzable. Al fin y al cabo, los estados de ánimo dependen menos de cuán alcanzable piensen que van a ser las cosas y más, mucho más, de lo que estén haciendo.

**«Explorar es casi siempre bueno, incluso cuando existe una amenaza de represalia. El miedo entonces no debería matar el deseo de internarse en la espesura, debería modificar ese deseo volviéndolo un poco más astuto, más audaz y más inteligente».**

Las personas que lucharon en las grandes batallas y las aún más admirables que lo hicieron en las batallas pequeñas y medianas no lo hicieron solo porque se les presentara como alcanzable aquello por lo que luchaban, ni porque se les presentara como inalcanzable. Tampoco creemos que lucharan solo por un abstracto sentido del deber: porque, como se dice, «tuvieran que hacerlo». Lucharon, sobre todo, pensamos, porque estaban con otras personas que también luchaban. Lucharon, quizá, porque temían más seguir sin hacer nada que actuar. Se enfrentaron a quienes habían transformado el sufrimiento ajeno en moneda de cambio, y muchas no esperaban que su vida se fuera a transformar si no lo hacían, y muchas no tenían la esperanza de encontrar la tierra prometida en veintiún días o en catorce semanas.

A quienes dicen que el miedo sin esperanza provoca deseos de abandonar, les preguntamos: ¿abandonar qué? Nos parece que temer y querer abandonar las condiciones en que nos obligan a vivir la propia vida es una clase de emoción pensada que tiene su utilidad y que no necesita apoyarse en la muleta de la esperanza. Confabulen para allanar los caminos. Confabulen para que alejar o derribar la represalia sea menos difícil. Y si les atacan, conserven el miedo que les permitirá reconocer el ataque y salir en busca de refuerzos.

¿Preferirían que les dijéramos que la solución está solo en ustedes, que vencerán el miedo y se transformarán, llevarán dentro un gran felino, panteras, tigres o una gran águila, y serán capaces de hacerlos aparecer a voluntad? Bien, quizá a veces les pase. Y entonces se transporten durante unos minutos lejos de la presión. Pero a nuestra edad sabemos que si hay un camino está en los refuerzos.

*Alfonso en pausa*

Movido al mismo tiempo por el buen ánimo de los últimos encuentros, los problemas económicos y por dos discusiones graves sostenidas en su empresa de cuidados, Alfonso decidió intentar encontrar trabajo de nuevo en una clínica privada. Además de enviar currículos, visitó varias en zonas distantes. Finalmente encontró una donde le concertaron una entrevista para la semana siguiente. Tuvo que inventar una urgencia familiar grave en su propia empresa, que fue recibida con incredulidad y cajas destempladas:

—Mañana quiero un certificado médico. En este trabajo no puedes dejar colgada a la gente así, que sepas que lo vamos a tener en cuenta.

Alfonso no respondió que deberían tener siempre suplentes porque nadie es infalible, prefería no hacerse ilusiones, no pensar que tal vez pronto podría marcharse.

La entrevista en la clínica iba bien, el perfil de Alfonso encajaba, junto con su disponibilidad para empezar cuanto antes y para hacer turnos de noche. Entonces el gerente recibió una llamada.

—¿De qué vas? —le dijo al colgar—. Conque te fuiste de la Guadalupe porque te habías separado y tenías que ocuparte de tu hija ya que tu mujer trabajaba fuera... Ya. Te echaron porque los denunciaste. ¿Y crees que voy a meterte aquí?

Alfonso se quedó callado mientras, por dentro, pensaba a toda velocidad. Podía suplicar. Podía humillarse, jurar, ofrecer firmar algo que le comprometiera. O podía amenazar. Decir que, si no le contrataban, denunciaría también a esa clínica, que no hacía falta ser un lince para ver que allí no se cumplían las exigencias mínimas de seguridad y que las condiciones de trabajo eran infames. No serviría de nada para obtener trabajo, no aceptarían contratarle como quien contrata una bomba de relojería. Y le perjudicaría después. Pero salvaría su orgullo, no tendría que volver con la cabeza hundida entre los hombros y

el pecho apedreado de rabia.

Decidió no hacer ninguna de las dos cosas. Con una media sonrisa se levantó y optó por el laconismo:

—Como quieras —dijo ya de pie.

El gerente también se levantó:

—¿Me estás amenazando?

De nuevo el cerebro dando vueltas. De nuevo el deseo de irse con un silencio intrigante y denunciar luego. Pero eligió disimular, se hizo el vencido:

—Mira, no. No me quedan ganas ni fuerzas. Esta es tu clínica y contratas a quien te da la gana, es lo único que quería decir.

El gerente le miró con una mezcla de alivio y recelo.

—De acuerdo. No me gustaría tener noticias tuyas. Tú verás si prefieres que me quede callado o que corra más la voz.

Alfonso llegó a su trabajo a tiempo para cubrir dos tercios de su jornada. Juana Josefa, la anciana a quien cuidaba, se mostró muy atenta con él aquel día. Era como si se hubiera dado cuenta de que Alfonso no había podido arreglar aquello que, según le había dicho, había ido a arreglar. Alfonso no quiso contarle que buscaba otro trabajo y tampoco sabía cómo explicar su desánimo. Como si temiera oír la respuesta que imaginaba, Juana Josefa tampoco preguntó. Estuvieron los dos callados, Juana Josefa en la silla de ruedas, Alfonso en el banco; solo de vez en cuando Juana Josefa preguntaba a Alfonso si prefería volver ya a casa o si tenía sed.

—Soy yo quien tiene que preguntarte —decía Alfonso y sonreía agradecido.

Volvieron a casa de Juana Josefa antes que de costumbre. Cuando concluyeron las operaciones de aseo y todo estuvo preparado para el siguiente turno, Juana Josefa le pidió que se marchara:

—Estás con prisa, yo puedo quedarme sola, de verdad. Me gusta quedarme sola a veces.

—Lo entiendo —dijo Alfonso—. Pero no puedo irme porque si pasara algo, que ya sé que no va a pasar, yo sería responsable.

—Yo también lo entiendo —dijo Juana Josefa—. Y lo siento.

Se quedaron los dos pensando en sus cosas mientras esperaban que llegase la hora. Luego Alfonso fue a su antigua casa para recoger a su hija, que iba a pasar tres días con él. Cuando nació Lucía, y hasta que la niña tuvo nueve o diez años, Alfonso vivió pensando que ocuparse de ella era su misión. Se preguntaba cómo encontrarían las personas sin hijos motivos para seguir esos días en los que todo parecía carecer de sentido. Después, esa pregunta le había resultado ridícula. El sinsentido estaba en todas partes, a medida que su hija crecía el sinsentido también penetraba en ella y la tarea de criarla y lograr que sobreviviera podía aportar un poco de sensatez algunas noches y mañanas, pero también podía convertirse en una justificación exquisita para hacer todo aquello que una parte de sí mismo detestaba: afilar las garras contra sus semejantes y ser servil con quienes ocupaban posiciones de poder.

Cuando Lucía llegó a casa, le saludó. Luego entró en su habitación. Alfonso se quedó solo en el salón. Pensaba en su entrevista de trabajo; también, en la indiferencia con que Lucía había respondido a su pregunta «¿Qué tal todo?». La pregunta, por otro lado, no podía ser más estúpida. Al poco Alfonso entró en el cuarto de Lucía.

—Hoy he ido a una entrevista de trabajo —dijo.

Lucía levantó un segundo la mirada del móvil:

—¿Sí?

—No me lo han dado —dijo Alfonso—. Llamaron a la otra clínica y contaron lo que había hecho.

—Siempre te va a pasar eso, ¿no?

—No lo sé. Espero que no.

—Pues no sé por qué lo esperas —dijo Lucía, esta vez sin dejar de mirar el móvil.

En otras circunstancias, Alfonso le habría exigido que lo dejara o quizá solo se lo habría pedido, o se habría limitado a salir de la habitación. Pero esta vez se quedó ahí, mirando su propio móvil imaginario y pensando en Nuria, en sus ataques de ansiedad, en qué le pasaría a él si dentro de cinco minutos o de cinco semanas no lograba contener las ganas de tirar la toalla, si las tazas y los platos empezaban a caérsele de las manos y las lágrimas de los ojos.

—Voy a llamarlos —dijo.

—¿A los de la clínica?

—No, voy a llamar a un grupo que hemos formado. Para que, en vez de que haya kamikazes como yo que se suiciden laboralmente denunciando lo que pasa en las clínicas privadas, sean las personas que defienden la sanidad pública las que denuncien.

—¿Eso no sería un sindicato?

—Sí, puede, uno que mirase más lejos.

—Ah...

—No sé si está bien. Si las denuncias funcionan, algunas personas se van a quedar sin trabajo.

Lucía ni siquiera contestó. Alfonso quería decirle que también él podía quedarse sin trabajo, pero lo que dijo, sin mirarla, fue:

—Lo peor que puede pasarnos a ti y a mí y a tu madre es creernos que aquí solo se trata de cómo te lo montas.

Entonces oyó a Lucía preguntar en voz bastante baja:

—¿Por qué?

Alfonso miró a una Lucía que, por fin, lo miraba:

—No sé, Lucía, sería como morirnos sin habernos enterado de nada.

Lucía volvió a coger el móvil, Alfonso no podía saber si lo

que decía le había parecido estúpido o incomprensible, o si quizá le había interesado.

# 3
# Conclusión

## La región gris

Cuentan que los seres humanos, cuando se trata de procesos físicos e individuales, como saltar, mirar, oír, somos capaces de llevar a cabo maniobras complejísimas y de gran dificultad sin apenas margen de error. Estamos, por ejemplo, comiendo con alguien en un bar donde suenan conversaciones de los otros comensales, el agua a presión de la cafetera, los golpes de loza detrás de la barra, voces y ruidos de platos y cubiertos en cada mesa, y somos capaces de discriminar entre todos los sonidos aquellos que emite la persona que está enfrente sin que apenas se produzca un solo error. En cambio, tomen algo supuestamente menos complicado pero que a la vez sea más consciente: averiguar lo que nos gusta, impedir que una discusión termine mal, decidir con quién queremos compartir nuestros días, organizar las tareas colectivas de modo equitativo, evitar arruinar la tierra en que vivimos. Todo eso lo hacemos bastante mal. Cuentan que la cultura consistió, precisamente, en tratar de compensar nuestras elecciones sesgadas, caprichosas, escasas y mal argumentadas mediante la acumulación y transmisión de los errores detectados y de algunas certezas, a menudo insuficientes y contradictorias, costosamente adquiridas.

A nuestra edad, cada día comprobamos las consecuencias de haber perdido la capacidad para distinguir bien los sonidos o para llevar a cabo con naturalidad procesos tan aparentemente

sencillos como ponerse los calcetines. También cada día contemplamos con perspectiva, piedad, indulgencia y algo de aflicción la magnitud de los errores cometidos, los sesgos increíbles de nuestro pensamiento, la tremenda arrogancia con que nos convencíamos una y otra vez de que el camino adecuado estaba en esa dirección donde había sombra, hierba, un suave desnivel, en lugar de estar en aquella otra dirección algo más escarpada y seca, aun cuando habrían bastado dos minutos de reflexión serena para mostrarnos que la segunda era la dirección correcta.

No piensen que con este ejemplo del camino cuesta arriba o cuesta abajo queremos revestir con términos morales nuestro poco gusto por el esfuerzo en algunas ocasiones. Nos limitamos a evocar con estupor cómo fuimos capaces de convencernos, justificarnos y darnos argumentos completamente errados pero que parecían buenos.

Nos importa mencionarlo porque es habitual juzgar con dureza, por ejemplo, la propia conducta. Pocas veces, en cambio, se pone en duda la manera propia de razonar, de narrarse, de sentir y de interpretar el mundo. Solemos pensar que nuestra mente es incluso más fiable que nuestros sentidos. Muchos manuales se dedican a tratar de corregir precisamente eso: cómo razonamos, cómo percibimos, cómo nos contamos.

Por nuestra parte, no pensamos que el problema de esos libros sea la voluntad de enseñar a percibir, a interpretar o a razonar. Al contrario, nos parece un buen propósito, pues, como decíamos, son facultades bastante mejorables. Nos inquieta que exageren las ventajas. Pero el problema principal lo encontramos en que, con sus técnicas, casi siempre se proponen ayudar a sobrevivir aquí y ahora, y asumen las normas de aquí y de ahora como si fueran inmutables, eternas.

Sí suelen tener presente que la percepción es un proceso de dos direcciones. No solo depende de los llamados «estímulos

físicos externos» que activan los órganos de los sentidos; depende también de la actividad de quien recibe esos estímulos. El mismo estímulo es percibido, por ejemplo, de manera diferente por una persona con más o menos miopía o, también, dicen ellos, con más o menos actitud positiva, o con más o menos buen humor. Pero olvidan un posible paso anterior: modificar los hechos en vez de, o además de, modificar su percepción. Cambiar, ya saben, la ley, en lugar de verla con otros ojos.

Hemos hablado de la confabulación como una modalidad conveniente a la hora de deliberar acerca de cómo derribar el muro, de cómo tratar de instaurar otras normas, otros aquís y otros ahoras. Este apartado, sin embargo, trata de la región gris. De lo que no ha cambiado todavía.

La región gris es amplia. Es lo que sucede cuando simplemente se pierde y de fondo no suena una música, no hay cánticos dedicados al honor de quienes perdieron, ni visos de que algo nuevo vaya a comenzar: otro episodio, otra película.

La región gris es también la que surge cuando no se ha ganado ni se ha perdido, cuando se ha avanzado unos milímetros, cuando la pena se ha replegado un poco, o cuando se sabe que ya nada va a volver a ser lo mismo y hay que continuar.

En los manuales proliferan las pequeñas historias que empiezan y terminan, a veces son cuentos y otras, anécdotas y resúmenes de lo que les sucedió a personas que tuvieron un problema, lo afrontaron siguiendo alguna de sus pautas y vencieron. Como ustedes saben, una función de las historias es ayudar a vérselas con lo inesperado. La vida está llena de esta clase de acontecimientos. Tener un bagaje de historias oídas, vistas, leídas, debería ayudar a enmarcar lo inesperado cuando suceda y saber un poco más a qué atenerse.

En la región gris abunda lo esperado, está fundamentalmente

hecha de lo esperado. Las historias, se dice, son útiles para acompañarnos en esos momentos en que el piloto automático no sirve, pues no se puede seguir con él cuando sucede lo excepcional. La región gris se caracteriza, en cambio, por la ausencia de lo excepcional. El mismo trabajo, las mismas expectativas de un trabajo igual de malo que el anterior o de una larga temporada sin trabajo. La misma casa que se va deshaciendo, o una con la misma falta de luz y un previsible precio aún más alto. Los mismos temores, los mismos deseos.

Podríamos pensar que las novelas de aventuras, policíacas, románticas, están hechas para entrenar, siquiera de un modo imaginario, la capacidad de vivir sin piloto automático una vida inesperada, y que, en cambio, se acude a los manuales para entrenar, precisamente, la capacidad de vérselas con lo esperado. Pero el hecho es que, como decíamos, la mayoría de ellos guarda dentro montones de pequeñas novelas condensadas.

En este manual han encontrado dos historias. Ninguna tendrá desenlace. Habríamos preferido un desenlace: trágico o hermoso, con redoble de tambores o con el suave apagarse de las brasas. Las historias que no tienen desenlace no resuelven la tensión. ¿Y por qué nos arrogamos el derecho a crear una tensión y a no resolverla? Para eso, nos dirán, ya está la vida diaria o, si nos permiten la precisión, la mayor parte de las normas y condiciones establecidas desde diferentes instancias de poder bajo las cuales transcurre la vida diaria, además de la constante imperfección y dificultad de los llamados hechos de la naturaleza. Al decir «los llamados» hechos de la naturaleza nos referimos a que una enfermedad, una muerte, un huracán son hechos de la naturaleza, pero a su vez se viven en contextos normativos y económicos que los hacen más llevaderos o más crueles.

Entonces aparece un grupo de personas a punto de

abandonar este mundo, se reúne en casas o por internet, elabora un proyecto, se reparte capítulos, pero, en lugar de contar hazañas vividas o imaginadas, experiencias iniciáticas, tremendas o extraordinarias, en lugar de hacer estallar la tensión mediante uno o varios finales fulgurantes, escriben un manual sin soluciones, desenlaces ni promesas.

**«Tras haber constatado durante muchos años que no todo tiene arreglo y que a casi nadie le es dado conseguir todo lo que se proponga, lo único que osamos decir es: no soporten la región gris, en el sentido de ser un soporte para ella, de sostenerla».**

¿Qué buscan con ello? Si sus vidas no fueron maravillosas, ¿acaso quieren que tampoco las suyas lo sean? ¿Por qué les niegan ese momento de alivio: ver un cuerpo caminar sobre el alambre, el silencio solo es interrumpido por un suspiro o por una exclamación hasta que los pies alcanzan el otro extremo y estallan los aplausos, o hasta que el cuerpo se balancea un poco de más, algo lo ha desconcentrado, trastabilla, oh, el grito, el horror, quizá la red o quizá la muerte, pero no importa, es una ficción, y en ese final trágico también hemos aprendido y todo ha vuelto a comenzar?

Nuestras vidas fueron y no fueron maravillosas. Nuestros problemas, cuando los tuvimos, fueron en cualquier caso problemas del llamado primer mundo. Cierto que en nuestra cuarta edad todo se dificulta un tanto, nuestras vértebras ya casi no vertebran nada: quién sabe si sería más fácil acabar la vida en una aldea con cierto sentido de lo colectivo que en esta ciudad de islas sin archipiélago. Aquellas imágenes de familias mancomunadas y lugares donde la ancianidad no era una carga y a nadie se le hubiera ocurrido contratar a una persona para que nos saque a pasear... quién sabe, quizá son verdad o quizá

responden a un tiempo en el que la vida no se prolongaba cuando casi todo ha fallado, o bien se limitan a encubrir la explotación de las mujeres de la familia, que debieron sumar esa tarea a sus otras tareas y abandonar sus sueños.

Lo cierto es que vivimos aquí, que ahora nuestro día a día es complicado y que tal vez siempre lo fue. Nuestra edad no nos convierte en un dechado de sabiduría. Con los años se conoce más pero también se olvida más. Estamos aquí porque nuestro rencor, las injusticias que experimentamos, lo intolerable que padecimos y que, pese a todo, debimos tolerar, ya nunca serán reparados. No nos asedia el peligro de la falsa esperanza, ni el de la esperanza como cobardía.

Por suerte, el yo no nos preocupa ya demasiado. Nos resulta fácil compartir la idea de la transmisión del conocimiento como un yo superado, extendido. El conocimiento compartido por las comunidades y legado a quienes siguen debería permitir compensar, aunque no siempre suceda, la incompetencia de los seres humanos individuales para las decisiones importantes de la vida. Dejamos fuera nuestras biografías. Hay problemas que, en el intervalo entre el nacimiento y la muerte de una persona, no tienen solución. No es nada fácil, a diferencia de lo que aseguran algunos manuales, «conseguir todo lo que se propongan». Y con las actuales reglas del juego, a no ser que no les importe pisar cuellos en directo o a distancia, es imposible.

Una de nuestras nietas vio hace poco una película. Estábamos allí con ella. Dormitábamos, pero entre cabezadas pudimos seguir la historia sin problema. Es una historia repetida de mil formas diferentes: una chica que hacía surf fue atacada por un tiburón y perdió un brazo. Tras desesperarse, deprimirse y enfadarse con el destino, se empeñó en hacer surf otra vez, lo fue logrando, terminó siendo campeona pese a no tener un brazo. No nos importó que nuestra nieta de doce años viera esa historia. Pero en los días de desesperación, ¿cuántas

historias así hemos tenido que escuchar las personas adultas? ¿Dónde está la historia de la chica que no pudo volver a hacer surf porque las caídas se repetían una y otra vez y además tenía que encontrar un empleo para mantenerse? Entonces esa chica no se suicidó ni incurrió en ningún otro desenlace trágico, sino que terminó trabajando en algún sitio tenso y cansado y tuvo que vivir en la región gris hasta los noventa y quizá vive ahí todavía.

Muchas personas critican la mera idea de que existan manuales para evitar la desesperación. También aquí lo hemos hecho. Nos hemos escudado en que el nuestro no la evitaría, sino que les permitirá, tal vez, usarla. Pero por un momento vamos a decir que incluso los que más mienten, los que generan con sus mentiras y falsas promesas más angustia e impotencia, incluso esos hacen algo que no suelen hacer otros libros más elevados: reconocen, aunque a menudo mal, aunque el remedio sea peor que la enfermedad, que hay un tiburón, que las horas muerden.

Como saben, la palabra «compasión» se usa con dos sentidos. El primero habla de estar al lado del que sufre. El segundo habla de tener lástima y de ejercer esa lástima desde arriba, desde la condescendencia del «¡pobre!» que marca la distancia con quien está en una mala situación y realiza así un acto de poder, pues de algún modo empuja a quien sufre a ser solo eso, sufrimiento. Procuraremos no incurrir en ninguna de las dos: en la segunda, porque nos repugna y porque les invitamos a deshacerse de ella en cuanto puedan. En la primera, porque, por más que quisiéramos, no estamos a su lado. Nuestros cuerpos que escriben, cuando lleguen a ustedes, serán solo palabras y ustedes ni siquiera podrán enviarnos un correo, un comentario. De manera que no vamos a compadecernos de sus situaciones. Tras haber constatado durante muchos años que no todo tiene arreglo y que a casi nadie le es dado conseguir todo

lo que se proponga, lo único que osamos decir es: no soporten la región gris, en el sentido de ser un soporte para ella, de sostenerla.

A menudo hay que vivir en la región gris porque se echa encima, porque salir de ella no consiste en proponérselo. Algunas personas se lo proponen y parece que encuentran una salida individual. Pueden ser llamadas trepas, oportunistas y, en otros casos, cuando su salida no utilizó a ninguna otra persona como escalón, afortunadas.

Ya avisamos desde el principio que nos resulta complicado separar lo individual de lo colectivo. A nuestro modo de ver, la mejor manera de abandonar la región gris es transformarla. Y suele ser un proceso jodidamente lento. Su gran ventaja, sin embargo, es que permite no cargar con la región gris, no ser su soporte. Estamos en ella, de acuerdo, pero eso es diferente de sostenerla. Porque no hemos creado la región gris y no tenemos ninguna obligación de hacer que se sostenga.

Aguantaremos nuestro propio peso, nuestras dificultades, pero no nos quedaremos con las que nos echaron encima. Tal vez no siempre tengamos fuerzas para involucrarnos en la historia que se organiza a través de colectivos con reuniones a unas horas imposibles y batallas que a lo peor ya perdimos en otras ocasiones. Permítannos ejercer lo más parecido a un materialismo práctico y momentáneo: nos parece que hasta en esos momentos en que no se tienen fuerzas, incluso entonces, es posible distinguir entre estar manteniendo lo que hay o, por el contrario, no creer y, en consecuencia, reducir hasta donde se alcance cualquier forma más estrecha de colaboracionismo.

Tal como es posible estar en una ceremonia y no creer en lo que allí se representa, así podrá ocurrir a veces con la región gris. Dirán que ya nuestra presencia legitima la ceremonia y que la procesión que va por dentro no la nota nadie. Dirán que nos hemos adherido de repente a esa retórica de los manuales

según la cual lo que cuenta no es lo que se hace sino el interior. Pensamos que sí hay una diferencia entre quienes se limitan a estar y quienes, sin embargo, están esperando. Pensamos que no es solo una diferencia que vaya por dentro. También va por fuera. También termina traduciéndose en alguna acción u omisión distinta. Ojo, hablamos de la espera y no de la esperanza. Quienes esperan deben mantenerse alerta. Quienes esperan no se sumarán a algunas iniciativas, pues están esperando no un futuro muy lejano, sino algo que pueden incluso contribuir a generar.

¿Y eso era todo lo que teníamos que decir de la región gris? ¿Que vivan en ella, pero no la soporten? ¿Que cuando encuentren fuerzas se incorporen a grupos pequeños o grandes con voluntad de transformarla? Si han llegado hasta aquí, suponemos que no preferirán los unicornios.

## No tasar

Podríamos vivir de otra manera, lo que en nuestro caso solo puede ser: podríamos haber vivido de otra manera. ¿Conocen una canción llamada «I believe»? No es de nuestra época, un amigo nos la recomendó. No contiene un manifiesto político. La letra es ingenua, tierna, solo con una leve nota triste, aunque la música le da fuerza. La letra dice cosas como: «Creo que las estrellas siguen brillando durante toda la noche, creo que, si lo seguimos intentando, saldrá bien, creo que un día vamos a encontrar nuestro camino y creo que hay días bonitos». Si tienen unos minutos escuchen la canción en la voz de Chris Isaak, pues sin su voz y sin la música las palabras dicen cosas diferentes. Ahora bien, antes de escucharla lean esto que nos pasó con ella:

La primera vez la oímos a través de un vídeo con la imagen

fija de un Chris Isaak treintañero y con la voz de entonces. La segunda vez encontramos un vídeo en vivo con un Chris Isaak de más de sesenta. La impresión fue chunga, y usamos esta palabra por ser la más precisa, porque si usamos esas otras que están más de moda, «devastadora», «demoledora», exageramos. No fue demoledora, pues no había ya mucho que demoler. No nos pillaba de nuevas. Pero imaginen o busquen en la red a este hombre, con sus más de sesenta años, cantando que cree que las cosas van a salir bien, que hay una respuesta esperando cuando el día se acaba, que tú y yo solo hemos perdido el rumbo y, tal como se desprende de la frase, es cuestión de encontrarlo otra vez. El estribillo dice y repite «creo»: *I believe, I believe, I believe*. Si piensan en un público de adolescentes, o de personas de veintitantos, incluso puede ser emocionante esa necesidad de creer, cantarlo y gritarlo en común, apoyándose en las otras voces. Imaginen un público de sesenta y setenta y ochenta años coreando ese estribillo cuando ya está claro que las cosas no han salido bien: los muchos días regulares difuminaron los días bonitos, y no era, ahora lo saben, que hubieran perdido el rumbo, sino que los mapas no cuadraban.

Podríamos haber vivido de otra manera. Podríamos no tener que rescatar los días bonitos de entre el barro y la congoja. No, esto no es un unicornio, ni platillos volantes aterrizando en su destino. Es lo que sí pudo haber pasado. Tomen sus años vividos y encuentren las doce diferencias, no será difícil: encrucijadas que no dependieron de su voluntad pues les obligaron a elegir un camino, pero había otro.

A pesar de nuestras dudas con respecto a la esperanza, entendemos y respetamos a quienes insisten en la urgencia de saber dibujar horizontes futuros. A quienes señalan el problema que supone la dificultad para imaginar de manera concreta cosas como el fin del capitalismo. A quienes consideran que para convencer a otras personas de que no aguanten, ni

soporten, sino que, en cambio, esperen y, cuando puedan, se movilicen, para eso, es útil describir lo que todavía no existe. Sugerimos hacerlo con medida, pensando menos en lo que podría estar al final de un largo camino y más en lo que podría estar a la vuelta de tres o cuatro recodos, allí donde se para y se toma aliento. Vaya por ustedes ahora nuestro unicornio que no es un unicornio, nuestra imaginación, que más que volar camina un rato.

Lo que más imaginamos en nuestra cuarta edad es cómo habría sido una vida donde no hubiera habido que poner precio a cada cosa: esto a cambio de esto otro. Y no nos digan que fue por nuestra causa, que pudimos no haberlo hecho, que la libertad de regalar no nos la quita nadie: porque es la primera que nos quitan. Sobre esa expropiación se edifican todas las demás. Antes incluso de que se empezara a quitar las tierras y los medios de subsistencia, se había empezado a acumular los medios para imponer que cada cosa tuviera un precio y, por lo tanto, que el don solo fuera un cálculo aplazado.

Tampoco vayan a malinterpretarnos: a lo largo de los años no pasamos nuestras vidas calculando. Lo malo es que dio igual: hubo momentos en que lo supimos, todavía lo sabemos. No hay nadie hoy que no esté en el mercado. La competencia es el agua en que nadamos; no depende de que haya en el carácter o en la situación más o menos competitividad. Ustedes quizá no sean personas competitivas, ustedes caminan lentamente, los brazos parece que flotaran, pero todo lo que hacen ha sido tasado, y nadie puede sacudir la cabeza y librarse de esa tasación.

**«Los precios se nos han metido dentro. Sobrevivir sin venderse, o sin haberse vendido, o sin que alguien se haya vendido en nuestro lugar, no es, de momento, posible».**

¿Existe quizá en la Tierra una tarea más generosa y subversiva que cuidar de un descendiente con parálisis cerebral que no habla, que no se mueve, que no abraza, que apenas sonríe e imprime un poco más o menos de brillo a la mirada? Quien la hace puede que obtenga un beneficio interior, o que no lo obtenga. Pero no va a obtener beneficio exterior alguno. Está cuidando a fondo perdido. La persona a la que cuida va a morir antes que ella y lo sabe. No son meses, son años de dar purés y lavar el cuerpo y acostar y despertar y echar colonia y tejer ropa que se amolde a unas medidas extraordinarias. Es solo un ejemplo entre otros tantos irrebatibles. Y, sin embargo, también su acción ha sido tasada.

Alguien puede decir cuánto hubiese costado internar a esa criatura en una institución, puede sumar lo que se habría ganado con el tiempo disponible de quien cuidaba, restar lo que habría costado la institución y decir: deficitario o beneficioso. No importa si nadie hizo ese cálculo nunca, tampoco importa saber que sí hubo familiares que lo hicieron. Lo que importa es que ese cálculo es posible y quisiéramos haber vivido en un lugar donde ese cálculo estuviera borrado de la Tierra. Quede clara una cosa: no decimos que no debiera haber instituciones públicas, alegres, bellas, para atender a las personas desvalidas. Ni decimos que nadie deba estar obligado a un comportamiento u otro o que no haya que repartir y aliviar esas tareas. Hablamos de las supuestas equivalencias. Quisiéramos haber vivido una vida que no fuera una amenaza para las otras vidas. Quisiéramos que no hubiera siquiera modos de realizar enunciados del tipo: lo que tú ganas yo lo pierdo.

Siempre es más fácil, ya saben, decir lo que no se quiere. Mucho más difícil resulta, en cambio, imaginar cómo será después la vida. Porque los precios se nos han metido dentro. Sobrevivir sin venderse, o sin haberse vendido, o sin que

alguien se haya vendido en nuestro lugar, no es, de momento, posible. ¿Desde dónde vamos a imaginar otro sitio con otros procedimientos? A veces empezamos a probar y no llevamos ni dos minutos cuando aparece alguien y dice: «Pero ¿cómo no premiar el mérito de quienes más se esfuerzan?». Solemos quedarnos sin respuesta; hoy, sin embargo, vamos a decir que la pregunta está trucada. La pregunta presupone que alguien se esforzaría menos pero no por sentir más cansancio o por estar más débil: lo haría para aprovecharse de los demás. Y decimos: ¿aprovecharse para qué cuando no hay precios?

Numerosos manuales los invitan a ejercer su egoísmo con sus semejantes, a proteger su yo frente al de sus semejantes. Noten nuestra insistencia en «sus semejantes»: no suelen invitarles a ser egoístas con quienes los explotan ni a evitar sentirse culpables por desobedecer una ley injusta. Por lo general los invitan a no sentirse culpables de haber dejado en la estacada a una amistad, o de haber perseguido su propio beneficio en lugar del beneficio común. No les están proponiendo subirse el sueldo, ya que no pueden, sino el precio, su propio precio, lo que ustedes creen que valen frente a las demás personas. Y olvidan que ustedes tampoco pueden subirse el precio. Pueden creerse que valen más, pero lo que ustedes crean no va a alterar su cotización en el mercado.

Esos manuales olvidan también que, si hay precios, lo que ya no hay son semejantes. Se acabó la fraternidad. Incluso dos personas que estén tasadas con un mismo número en el mercado no valdrán nunca lo mismo, pues no podrán evitar estar a la expectativa de un alza o temiendo una baja y calcularán que nadie tiene exactamente idénticas expectativas o temores idénticos. Tal vez la región gris sea al cabo un lugar de «casi semejantes». Tal vez lo único bueno de la región gris sea que los destrozos son parecidos y las victorias están igual de lejos, lo que no quiere decir que sean inaccesibles.

Ahora bien, se trataba de dibujar, se trataba de imaginar cómo sería una vida donde sí hubiera semejantes. Tomamos el papel, el lápiz y antes siquiera de empezar a pensar aparecen imágenes de violencia y caos. Para que hubiera semejantes tendría que dejar de haber sistemas de dominación, es decir, para que desaparecieran los precios sería preciso arrebatar el poder de poner precios a quienes lo tienen. Y no querrían, y atacarían. Además, como lo que sucede en un país no ocurriría en los demás, habría cercos. Desabastecimiento. Al tener que convivir personas que quieren ver desaparecer los precios con otras que se aferran a ellos, porque es lo que conocen, o porque temen más al futuro que al presente, o porque no quieren perder las ventajas obtenidas aun a costa de otras vidas, habría enfrentamientos, crecería la desigualdad, la corrupción. Tenemos que reír: como si el desabastecimiento, el declive y la corrupción se mantuvieran estables. ¿De dónde viene este imaginario que sujeta nuestra mano en el aire y nos impide llegar al papel? Viene de la violencia que grupos, clases, ejércitos, practicaron a lo largo de la historia contra quienes trataron de suprimir los precios. Las dificultades proceden de la represalia. Es la represalia lo que debe ser debilitado. El resto se iría haciendo lentamente. La posibilidad de ensayar y equivocarse no sería terrorífica sino lo contrario de una vida como la nuestra, en la que los fines ya están fijados.

Ah, pero hemos dicho una palabra, «lentamente», y parece ser que no queda tanto tiempo: se agotan los recursos, proliferan las guerras para controlarlos, se calienta la atmósfera, el declive ha empezado en focos que aumentarán y lo que en cada uno de esos focos suceda repercutirá en otros lugares y morirán millones de personas. La generación de Elda y Alfonso asiste al desmoronamiento del futuro como un

terreno sólido, el futuro está lleno de agujeros, sucesiones de catástrofes medianas sin tiempo para reconstruir lo destruido antes de que se presente la siguiente.

¿Qué vamos a dibujar? ¿Qué días bonitos, qué horizonte, qué promesa de sentido? Apenas les decimos: la vida pasa en un soplo, dentro de unos años que ahora les parecen casi eternos ustedes no estarán, o quizá estén aún, pero será como si no estuvieran, pues su cuerpo se habrá vuelto tardo y frágil y les parecerán tan remotos aquellos días en que salían de casa con ímpetu porque habían tomado una determinación... De manera que vamos a permitirnos dibujar apenas un vislumbre de la región donde quienes la habitan ya no se entregan.

La mesa es la misma. La taza cilíndrica en la que vierten el café. El café también es el mismo, y la silla, y el rostro soñoliento. ¿Vamos a decir que basta con la disposición interior? No.

Salen a la calle, la suciedad se distribuye igual. Sus trabajos, si los tienen, pesan la misma cantidad exacta que hace que sus hombros se comben a medida que avanza el día. El dinero sigue siendo escaso. Carecen de un respaldo patrimonial. Algunas personas que sí lo tienen se enorgullecen de ser capaces de levantar la mirada, creen que es una habilidad propia, no saben o no quieren saber cuánto ayuda el respaldo patrimonial a levantarla a medio y largo plazo. A falta de ese respaldo, la mirada se inclina, de tanto en tanto, con recelo y pesar. Así andan, taciturnos.

La nueva región, la que no está en la distancia inasible de los paraísos ni siquiera a medio camino, sino más cerca, es una manera diferente de relacionarse entre las personas. ¿Qué manera? Comienza con el conocimiento práctico de que, en las relaciones personales, un círculo no es real: las vidas circulares que se cierran en torno a la familia y unas cuantas amistades no se cierran en realidad.

Abramos un inciso: hay por supuesto seres humanos que viven y mueren dentro de esa ficción. Y si en el injusto reparto de los sueños cumplidos les ha tocado acumular el excedente suficiente para morir en calma, así será, nadie les pedirá cuentas, no sentirán remordimiento. Porque también el remordimiento está fuera, como la vergüenza. Puede suceder que quienes viven con los sueños destrozados les involucren en las causas de lo injusto y de esta tierra herida. Tal vez entonces esas vidas ficticias entren en contacto con algo más amplio que ellas. Pero este manual no habla de quienes viven fuera de la región gris, sino de quienes vivimos dentro. Cerramos el inciso.

Las vidas, decíamos, no se cierran, y cuando esto se sabe, cuando los círculos se liberan y forman otra clase de figuras, entonces el precio se deshace un poco. Solo un poco; asegurar que mucho, o completamente, sería idealizar, dar falsas esperanzas. Pero asegurar que no se deshace nada también sería traicionar a la verdad. En la mezcla, en lo que no se cierra, en lo que se entrelaza, el precio ya no sabe del todo a qué atenerse. ¿Quién es, exactamente, pregunta el precio, quién vale qué? El cálculo queda fuera porque se intuye que no hay una separación completa entre quien da y quien recibe.

En la región que imaginamos, la que está a la vuelta de cuatro o cinco esquinas, las personas se habrían sacudido un poco de encima la supuesta libertad para ser explotadas. ¿Cómo? Mezclándose, uniéndose. ¿Nos referimos a unirse a colectivos que quieran cambiar el curso de la historia? Nuestra respuesta es más bien que no excluimos esos colectivos.

**«En las relaciones personales, un círculo no es real: las vidas circulares que se cierran en torno a la familia y unas cuantas amistades no se cierran en realidad».**

Tal vez, pensamos, lo que Enrique V pudo haber propuesto a

un conjunto de mujeres y hombres no era que luchasen porque después habría monumentos en su honor, sino que luchasen porque era mejor parecerse a quien cree en algo más amplio que su propio círculo que a quien cree y defiende con uñas y dientes lo suyo y lo de los de su círculo. Ahora supongamos que Enrique V no es un rey, sino la vida. Aquí están las personas, involucradas en una lucha a muerte donde las dos únicas opciones son desertar o quedarse. Cuando venga la muerte, y va a venir, ¿preferirán haber hecho acopio de los momentos disfrutados, de lo ganado para ustedes y su círculo, o haber también formado parte de un intento por el que se unen a veces todavía?

Nuestra región posible está habitada por personas que se libraron un poco de sí mismas. Que no renunciaron al vaso de vino cuando les fue posible tomarlo entre sus dedos, sino que, además, tomaron otras manos y otras tareas no solo vinculadas a la defensa de su círculo. Nuestra zona no es idealista porque, como ya les contamos, no decimos que pueda pasar con sencillez en este instante, sino que en este instante es posible empezar a allanar algunas dificultades para que cada vez sea más fácil que pase.

Por el contrario, de algún modo lo que sí consideramos idealista es soñar todo el tiempo con lo propio como si no supiéramos que los seres humanos más temprano que tarde seremos abatidos.

En nuestra zona no se cambia el círculo propio por el círculo épico. Las vidas son allí, al mismo tiempo, épicas y diminutas, diminutas y épicas. Y lo diminuto y lo épico tienen el mismo valor.

*Alfonso y Elda*

**Alfonso**

Alfonso fue con Juana Josefa al parque. Les costó entrar: por causa de las obras en la acera había un pequeño puente de metal tendido sobre el suelo excavado. La silla apenas cabía y Alfonso tuvo que llevarla en vilo cuando quedó atascada. Al fin lograron llegar al otro lado.

—Cuando tengas mi edad, acuérdate de los cuchillos —le dijo Juana Josefa una vez instalados, Alfonso en un banco y ella en la silla.

Al ver la cara sorprendida de Alfonso, se echó a reír.

—Es algo que me dijo mi hijo una vez: no dejes que todo se vaya estropeando y se ponga viejo, compra cuchillos nuevos, y una botella de cristal nueva para el agua en la nevera, cosas de esas. Tenía razón.

—Ya —dijo Alfonso.

—Pareces decepcionado. Seguramente te preguntas para qué vas a comprarlos, tienes demasiados problemas que te agobian como para pensar en eso.

Alfonso desvió la mirada. Eso era lo que había pensado, pero oírlo en boca de Juana Josefa le avergonzaba. Sus zozobras debían de ser ridículas comparadas con las dificultades cotidianas de aquella anciana cuyo torso tan inclinado hacia un lado parecía a punto de separarse de la cadera y caer.

—A tu edad puedes permitirte tener cuchillos viejos y que te cueste un poco más pelar una naranja, no te preocupes. Supongo que también puedes vivir sin emociones violentas.

Alfonso volvió a mirar a Juana Josefa. La imaginó en su casa, aburrida durante toda la tarde, dando vueltas a algo que pudiera contar al día siguiente y que lograra despertar la atención de su acompañante unos minutos. Debía de aterrarla pasar inadvertida, no existir.

—¿Qué emociones violentas? —preguntó sin tener que fingir

interés; realmente Juana Josefa le había intrigado.

—Disparos a quemarropa, segar gargantas y orejas de un tajo, quebrar rodillas y romper nudillos, disparar bazucas. La gente cree que Tarantino y otros como él hacen películas violentas para jóvenes. Pero sus mejores clientes están en la cuarta edad. Mafias, el cártel de Sonora asesinando a la competencia sin un parpadeo. Eso es lo que nos gusta ver —Juana Josefa asintió—. E-mo-cio-nes-vio-len-tas.

—No me vendrían mal unas pocas —dijo Alfonso.

—Las buenas son las falsas, claro. Esa idea de que se pueden morir mil muertes. Las verdaderas, incluso a mis años, te dejan hecha polvo. Mira.

Juana Josefa, con esforzado malabarismo, extrajo un móvil de su bolso, buscó algo en él y se lo pasó a Alfonso.

Era un vídeo sobre ollas populares en Argentina. Una profesora y un portero habían muerto en una escuela por una explosión de gas. Como protesta y para exigir que revisaran y repararan las instalaciones, se había cerrado la escuela. Pero como muchas familias dependían de la comida que llegaba allí, habían organizado ollas populares. Y habían recibido amenazas. Hojas en el parabrisas de un coche, o pegadas en la puerta del colegio: «Dejen las ollas y den clase», «La próxima olla será en el cementerio». Una de las docentes había sido secuestrada por encapuchados que habían escrito sobre su vientre con un punzón en letras mayúsculas: «Ollas no».

—¿Es de ahora? —preguntó Alfonso.

—Sí, de ahora mismo. Parece de hace muchos años, ¿verdad?

Alfonso volvió a poner el vídeo. Estremecía oír hablar a las mujeres que estaban a cargo de las ollas, y oír al alumnado gritar: «¡No tenemos miedo!».

—¿Por qué me lo enseñas?

—Me llegó ayer.

Juana Josefa se calló. Alfonso esperaba aún una respuesta

hasta que entendió que esa era la respuesta. Después de unos minutos, Juana Josefa dijo:

—¿Sabes lo que me dijo una vez un psicólogo amigo de mi hijo? «Puedes tener la columna torcida con amargura o sin amargura».

—Parece fácil para él decirlo.

—Sí, bueno, pero es verdad. O bastante verdad.

—¿Puedes estar en paro con o sin amargura?

—Bueno, creo que sí. La amargura es una cosa, y el rechazo o el odio son otras distintas. La amargura no creo que sirva. Los otros sí pueden servir. Te voy a hacer una pregunta, aunque no tienes que contestar. ¿Tienes hijos?

—Sí, una hija adolescente.

Juana Josefa asintió:

—Ten paciencia con ella. Pero no te lo preguntaba para darte un consejo. Es por algo a lo que estoy dando vueltas. Todo eso del futuro. Lo que dicen de las generaciones venideras y de no dejarles el planeta estropeado. Sí, sí, se lo estamos dejando de pena. El problema es que el futuro no existe. Y casi nadie va a mover un dedo por algo que no existe.

—Lucía sí existe.

—Ella sí, pero su futuro no. Su pasado sí que existe.

—Qué va, ¿dónde está?

—Está aquí. Es lo que nos ha hecho. Muchas personas esperan a tener un plan para moverse. El plan ya está aquí, su pasado es el plan.

Alfonso miró a Juana Josefa con furia. Se dio cuenta de que a ella le halagaba en cierto modo haber sido capaz de ponerle furioso. Y de que también él prefería la furia al aburrimiento. Tal vez ya se estaba haciendo viejo, dentro de poco necesitaría emociones violentas a todas horas. Dijo:

—¿Pretendes convencerme de que nuestro pasado nos marca, de que no podemos salir de él?

—No. Digo que el plan se hace a medida que se avanza, no se hace para el futuro, se hace con el presente, porque el presente fabrica pasado todo el tiempo.

—Ya, eso puedo entenderlo. Aunque no sé si entenderlo sirve para algo.

—Sirve y no sirve. Al final vas a tener que cargar con mi silla por ese dichoso puente otra vez. Esa mujer a la que escribieron «Ollas no» en el vientre se va a quedar con la cicatriz bastante tiempo. Y tú y yo no vamos a hacer nada por ella.

—¿Entonces?

Cualquier mínimo esfuerzo, incluso el de mantener una conversación, hacía que Juana Josefa respirara con dificultad. Miraba a Alfonso mientras tomaba aire como si acabase de subir diez pisos andando. Alfonso pensó que ella podría morir en cualquier momento. También él podría morir en cualquier momento, aunque llevase menos papeletas. Pero podía suceder. Y si morían, si ahora mismo morían los dos porque un árbol les caía encima, solo les quedaría el pasado que hubieran intentado fabricar.

Sacudió la cabeza, conocía bien esas resoluciones de último minuto y lo poco que duraban. A pesar de todo agradeció la idea a Juana Josefa, a veces las resoluciones regresaban. Ella había recuperado el aliento, y dijo:

—Te juro que pasados los ochenta consuela muy poco tener la pared de casa recién pintada o que tus nietos toquen el piano. Te alegra, sí; y es terrible cuando algo va mal. Pero si las cosas van pasables...

Alfonso esperó, a Juana Josefa le faltaba el aire de nuevo. Se levantó para tomarle el pulso. Ella sonrió.

—Creo que todavía no me muero. Lo que quiero decir es que, cuando muera, yo también quisiera estar donde las flores de los partisanos, muertos por la libertad. Por haber dado lo que no tenían.

Alfonso notó que el pulso de Juana Josefa se había estabilizado, pero no le soltó la mano. Se la apretó un rato.

Al fin de la jornada, camino de su casa, se desvió para pasar por otra clínica. Seguía queriendo cambiar de trabajo, aunque buscaba con menos prisas y más exigencias. El dinero, había oído decir, es obligatorio pero no es necesario. Alfonso cada día visitaba una clínica, pedía una entrevista, y cuando se la concedían procuraba preguntar además de responder a las preguntas. Estaba haciendo su propio fichero. Después, con Ramón, Nuria y los demás, vería cómo utilizarlo.

**Elda**

Ese mismo día Cristina, una compañera, llevó champán al cuartucho del supermercado contiguo a los ordenadores donde tomaban el bocadillo de media mañana y algo de fruta. En teoría estaba prohibido beber alcohol, incluso una cerveza. Sin embargo, poco a poco casi todo el personal pasaría por el cuartucho, serían doce o más personas para una botella y decidieron saltarse la prohibición. La novia de Cristina estaba en medio de una huelga en la aerolínea donde trabajaba como auxiliar de vuelo. El día anterior en Italia se había conseguido que la compañía firmara un convenio colectivo y aceptara las exigencias laborales vigentes. Aunque era solo para cargos superiores, y era en otro país, al menos algo se había movido y les había dado fuerzas para organizar la próxima huelga en varios países a la vez. Por fin habían logrado coordinarse.

Elda brindó con las demás, durante unos minutos no pensó nada y se dejó llevar por esa alegría, esas risas solidarias. No preguntó si no les inquietaba celebrar algo que aún no había sucedido. La empresa había tenido que hacer concesiones a las y los comandantes de aeronave, pero quizá cambiase con el personal de cabina, más débil y fácil de sustituir. Calló sus

temores y disfrutó admirando la excitación de Cristina, su alegría y su forma de compartirla con las demás compañeras que llegaban y se iban de repente, apresuradas, para no superar el tiempo de descanso.

Sin venir a cuento, alguien comenzó a tararear una melodía y otras se unieron y tontamente se pusieron a bailar en aquel cuarto donde sus codos, al levantarlos para seguir el ritmo, chocaban entre sí. No importaba, se reían; si cierta anciana a quien Elda no conocía hubiera estado ahí, habría dicho que en ese momento estaban fabricando presente con el futuro. Luego Elda tuvo que reincorporarse a su puesto.

Había un resto, Elda lo distinguía con claridad, en la mirada, en el gesto de las cajeras y cajeros y de las que ordenaban los artículos y del chico nuevo que solo llevaba una semana: quienes pasaban por el cuartucho salían con ese resto en la cara. Duraría un rato, o quizá más. Quizá pudiera instalarse como una referencia, como esos puntos morados en las fiestas del barrio: un pequeño puesto, unas chicas con un brazalete a quienes podías acudir si sufrías una agresión. Las chicas entonces actuaban, pero muchas veces bastaba con saber que estaban ahí. Tal vez aquel momento en el cuartucho contuviera también esa mezcla de presencia y acción.

Por la tarde, cuando volvía a su casa aún con un poco del ímpetu ganado en el cuartucho, Elda tropezó en un desnivel de la acera. Trastabilló, cayó con todo su peso sobre una de sus rodillas. Un hombre mayor se acercó y le ofreció su bastón. También podía, dijo, llamar a una ambulancia. Elda tomó el bastón y logró levantarse. Se había raspado la piel de las rodillas, pero no le dolían por dentro.

—Gracias —le dijo al hombre—. Son las ventajas de mi cuerpo, tengo siempre una zona mullida que me protege.

El hombre sonrió:

—¿Quiere que le preste el bastón hasta que llegue a su casa?

Puedo esperar aquí y que alguien me lo traiga.

—No hace falta, de verdad, muchas gracias.

—Por nada —dijo el hombre.

—Por mucho —dijo Elda—. Usted podía haber pasado de largo.

El hombre meneó la cabeza, luego levantó su sombrero en un gesto de despedida.

Elda echó a andar despacio en busca de un banco. Cuando por fin encontró uno, se sentó. Vivir, pensaba, ya era difícil sin contratiempos. ¿Qué habría pasado si se hubiera roto la pierna o la rodilla? ¿Si hubieran tenido que operarla, inmovilizarla, si la empresa hubiera aprovechado la ley que permitía despedir a las personas que estaban de baja? ¿Si no hubiera tenido dinero para pagar a Mabel para que llevara a João al colegio además de recogerlo? Tenía ganas de hablar de eso en la reunión del día siguiente. Cuando acabasen los puntos del orden del día o quizá durante las cañas iba a proponer que el siguiente punto fueran los contratiempos. La política tenía que valer para eso, una protección para los contratiempos igualitaria, lo que para Elda significaba mayor protección para quienes menos recursos tenían, y general, para todas las personas. Con un contratiempo todo se podía venir abajo, la espera, la confabulación, la lentitud, la gloria súbita, la carcajada, la historia.

El hombre del bastón, a un paso mucho más lento que el de Elda lesionada, acababa de llegar al mismo banco. Se sentó con enorme esfuerzo, vigilando en todo momento la madera del banco, sujetándose al brazo de metal con una mano y apoyándose con la otra en el bastón. Elda se había levantado y le sostenía por el codo para ayudarle.

—Muchas gracias —dijo el anciano.

—Por nada —contestó Elda.

# Despedida

Habríamos querido contarles una historia extraordinaria. Que el hombre que se sentó junto a Elda en ese banco y la mujer en silla de ruedas que habló con Alfonso fuesen personas enérgicas, pertenecientes a una gran organización de espionaje amparada por mecenas anónimos cuyo objetivo fuera erradicar de la Tierra el sufrimiento evitable. Esas personas tendrían a su disposición toda suerte de recursos, satélites, algoritmos, sucursales repartidas por cada país. Y ahora podríamos decirles que cuando entren en el metro y vean a su lado a una mujer con deportivas grises o a un hombre con zapatos granates, o a una persona no binaria vestida con vaqueros negros desteñidos, sabrán que son señales, que ustedes se desplazan por un mundo plagado de señales inextinguibles.

Habríamos querido escribir aquí las palabras de Malévich hace exactamente un siglo, sustituyendo «plano» por «manual»: «Un manual con forma de cuadrado, negro como un secreto; el manual nos observa con una mirada oscura, como si ocultara en su interior nuevas páginas de futuro. Será un sello de nuestro tiempo, esté donde esté, siempre mirará de frente».

Pero aquí nos tienen, sin secretos, sin espías, sin páginas del futuro, si bien sí estamos dispuestos a asumir la última frase: se lea cuando se lea, nuestro manual siempre mirará de frente.

En cuanto a las señales: aunque no podemos prometerlas, diremos que es posible que las haya. Ustedes no saben quién, ni dónde, los aguarda para unirse a su, digamos, misión, historia, presente, confabulación. Por supuesto, esta clase de incertidumbre no basta. Tampoco es nada. Y es más, podemos

afirmarlo, que un suspiro.

Durante todo este tiempo, se habrán dado cuenta, algo hacía que Elda y Alfonso fuesen un poco distintos de ustedes. Y eso que no son épicos ni violentos, ni excepcionales, ni millonarios, ni hipersensibles. No mueren de pasión. No terminan revelando un talento excepcional que alguien descubre y patrocina. No emprenden colosales aventuras, ni ostentan experiencias desgarradoras. Alfonso y Elda no son extraordinarios, pero están siendo narrados: eso, pensamos, les hace un poco distintos. Los vemos; nunca están solos porque estamos con ellos.

La desesperación silenciosa leve suele abatirnos en momentos de soledad, lo que no siempre significa que no haya nadie en los alrededores: se puede, como saben, experimentar soledad en compañía. Sin embargo, aquí, dentro de las historias, no hay soledad porque nos narran, nos miran, somos el murmullo de un anonimato, aunque no siempre vayan a sentir nuestra voz llegar. En fin, queríamos decirles que, si lo piensan despacio, a ustedes también les narran. Incluso la mujer o el hombre que muere en casa en soledad y pasan días hasta que lo encuentran, forma parte de una historia. No es consuelo. Nunca dijimos que este fuera un manual de consolación. Un alicate no consuela, ni un martillo, y como el alicate o el martillo algunos manuales son herramientas.

No tuvimos una verdad para ustedes, ojalá hayamos tenido una herramienta. Porque vendrán de nuevo los días malos y esa neblina blanca rodeará las cosas y sus cuerpos. Habrá entonces quienes digan que ustedes no necesitan terapia ni un manual, que lo que necesitan es un sindicato. Tendrán razón y, al mismo tiempo, no tendrán razón. La DSL, sin mencionar la no silenciosa ni la grave, hunde sus raíces en los sueños, la cuenta corriente, las relaciones personales y familiares, el paro o el trabajo, el desayuno, los pesos que se van y los que no se van y

el propio corazón; a veces esas raíces tocan incluso la manera de estar en los espacios colectivos que deberían contribuir a aminorarla. «Las condiciones de vida se tratan ahora como estilos de vida, como si cada persona pudiera elegir el suyo», hemos leído en un estudio del Fórum Catalán de Atención Primaria: no podemos estar más de acuerdo. Modificar las condiciones de vida se presenta como elección individual; que unos pocos casos logren modificar sus condiciones de vida y así modificar también sus «estilos» no justifica este orden de cosas empeñado en desagregar, desmenuzar e individualizar. ¿Cómo oponerse a esta labor continua? ¿Cómo evitar, o al menos frenar y atenuar, el desmenuzamiento?

Sugerimos acudir a todos los medios que tengan a su alcance. Consideramos que las personas no son estúpidas, que la búsqueda de manuales que dan falsas esperanzas y consejos imposibles de llevar a cabo no tiene que ver con el tamaño de su estupidez sino, a menudo, con el tamaño de su cansancio. Oh, sí, en otras ocasiones tiene que ver con el tamaño de su deseo, con todas esas ambiciones creadas que a su vez inculcan el afán por desmenuzar a otras personas. ¿Cómo defenderse de esas ambiciones creadas? De nuevo, con todos los medios a su alcance. Si desembocan en uno de los manuales de las falsas esperanzas, analicen, comenten, discutan con otras personas, identifiquen lo falso entre lo posiblemente verdadero. Háganlo también con este manual. Si acuden a la terapia, a la medicina, o a la lucha colectiva organizada, busquen siempre las causas de las causas además de las causas de los efectos, y observen también cómo actúan los efectos sobre las causas. Quisiéramos pedirles que sobrevivir no sea resignación, sino esta espera feroz hasta que puedan vivir.

**«Si para que el sufrimiento deje de ser moneda de cambio hay que acabar con las monedas, acabemos con ellas».**

A nuestra edad observamos por qué caminos imprevistos, casi nunca reversibles, discurrió la vida y tendemos a pensar: «Qué sabe nadie». Al mismo tiempo, nos gustan las palabras del físico Richard Feynman: «Hay que tener la mente abierta, pero no tanto como para que se te caiga el cerebro». Por eso nos hemos atrevido a decir algo que sí sabemos: el precio no es el criterio adecuado. Odiamos la palabra «recompensa». Pagamos, sí, nuestros cafés y cumplimos casi todas las normas. Pero sabemos que tendremos que destruir el sistema de precios para imaginar otras relaciones y otras acciones. No vayan a entendernos mal: ojo con lo inapreciable, el trabajo no pagado ¡claro que tiene precio! Cuando esta sociedad, tal como la conocemos, deja de pagar trabajos, a menudo de mujeres, no es porque ese trabajo no tenga precio, sino porque una parte de esta sociedad se queda con él. Pero verán: aun cuando sea justo y exigible en los términos actuales, no nos conformamos con que se ponga precio a lo que ahora permanece sin pagar. Es que queremos otra sociedad. Y claro que respetamos, también, las tareas que hoy se hacen sin esperar nada a cambio, ya lo hemos dicho. Pero queremos desterrar el cálculo de vidas. Si para que el sufrimiento deje de ser moneda de cambio hay que acabar con las monedas, acabemos con ellas.

No pretendemos volver a la prehistoria, cuando quién sabe si tal vez también hubo monedas en forma de ración extra de comida o de poder. Queremos que el motivo para ofrecer a una persona una ración extra de comida sea que esa persona la necesite. ¿Será difícil medir esa necesidad? Probablemente. Y habrá errores. Pero ¿acaso ahora no hay errores? ¿No es un error afirmar que unas personas valen cincuenta mil o mil o diez veces más que otras? Es un craso error. Bien, habrá quien diga que este cambio no vamos a verlo. Es cierto, aunque hay algo que sí vemos. Hace tiempo que empezó una cuenta atrás, ustedes quizá no lo crean, o quizá vivan con una sensación de

urgencia. Cuando las catástrofes se multipliquen, tal vez, con un fulgor de asombros, el bien se abra camino gracias al sentido común de muchas pequeñas acciones llevadas a cabo con serenidad. Entretanto: ensayemos, es todo lo que decimos. No podremos escapar de los precios, de momento. Las tareas seguirán vinculadas, de momento, a algún tipo de compensación en forma de experiencia, reconocimiento, dinero. Pero imaginen cómo sería prescindir de esa forma de mirar.

Ahí fuera hay un mundo maravilloso, vayan a visitarlo. Querríamos terminar así. Sin embargo, nos vemos en la obligación de matizar algo que entra de lleno en nuestro terreno: es un mundo maravilloso algunas veces; otras, es un ir y venir de desatinos, y eso quizá no esté mal. Pero otras muchas veces los procedimientos establecidos hacen daño. Vayan, oh, sí, a visitar también los procedimientos abusivos de este mundo, y, si son tan amables, deténganlos.

# Bibliografía


Adorno, T. W., *Minima moralia. Reflexiones desde la vida dañada*, trad. de J. Chamorro Mielke, Madrid, Taurus, 1987.

Álava Reyes, M. J., *Trabajar sin sufrir*, Madrid, LID Editorial, 2009.

—, *La inutilidad del sufrimiento*, Madrid, La Esfera de los Libros, 2017.

Alonso Benito, L. E., «La producción social de la necesidad», *Economistas*, vol. 4, núm. 18 (1986), dedicado a la economía de los servicios sociales, pp. 26-31.

Ampudia de Haro, F., «Administrar el yo. Literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos», *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 113 (2006), pp. 49-72.

Anders, G., *Hombre sin mundo*, trad. de J. Monter Pérez, Valencia, Pre-Textos, 2007.

—, *Si estoy desesperado, ¡a mí qué me importa!*, trad. de E. Rubio y N. Sánchez Grassa, Vitoria, Besatari, 2012

Andreu, B., *De una niña de provincias que se vino a vivir en un Chagall*, Madrid, Hiperión, 1983.

Anzaldúa, G., *Borderlands/La frontera. La nueva mestiza*, trad. de C. Valle, Madrid, Capitán Swing, 2016.

Arfuch, L., *El espacio biográfico*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2007.

Aristóteles, *Poética*, V. García Yebra (ed.), Madrid, Gredos, 1974.

Aschoff, N., *The New Prophets of Capital*, Londres, Verso Books, 2015.

Aute, L. E., «La belleza», *La belleza*, España, Ariola, 1989.

Bajtín, M. M., *Estética de la creación verbal*, trad. de T. Bubnova, México, Fondo de Cultura Económica, 1999.

Bal, M., *Teoría de la narrativa. Una introducción a la narratología*, trad. de J. Franco, Madrid, Cátedra, 1985.

Balzac, H., *La casa Nucingen*, en *Obras completas*, t. III, trad. de R. Cansinos Assens, Madrid, Aguilar, 1990.

Barnes, D., *Perfiles*, trad. de E. Murillo, Barcelona, Anagrama, 1987.

Barrial, C., y Pepe del Amo, *La apuesta perdida. Ludopatía, ciudad y resistencia*, Barcelona, Bellaterra, 2021.

Barthes, R., «Introducción al análisis estructural del relato», en *El análisis estructural del relato*, trad. de B. Dorriots, Buenos Aires, Tiempo Contemporáneo, 1970, pp. 9-43.

—, *Crítica y verdad*, trad. de J. Bianco, México, Siglo XXI, 1971.

—, *El placer del texto y lección inaugural de la cátedra de semiología literaria del Collège de France*, trad. de N. Rosa y O. Terán, Buenos Aires, Siglo XXI, 1982.

Beauvois, J. L., *Tratado de la servidumbre liberal. Análisis de la sumisión*, trad. de J. Gutiérrez Arconada, Madrid, La Oveja Roja, 2008.

Beckett, S., *El Innombrable*, trad. de Rafael Santos Torroella, Barcelona, Lumen, 1966.

Béjar, H., «Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos», *Papeles del CEIC*, vol. 1 (marzo de 2011). Recuperado de <http://www.identidadcolectiva.es/pdf/67.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

—, «Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo», *Papers*, vol. 96, núm. 2 (2011), pp. 1-34.

—, «La identidad ensamblada. La ordenación de la felicidad», *Papeles del CEIC*, vol. 2 (septiembre de 2015). Recuperado de <http://www. ehu.eus/ojs/index.php/papelesCEIC/article/

view/13234>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
Benesdra, S., *El camino total*, Buenos Aires, Eterna Cadencia, 2012.
Bergsma, A., «Do self-help books help?», *Journal of Happiness Studies*, vol. 9, núm. 3 (2008), pp. 341-360.
Berne, E., *Juegos en que participamos*, trad. de D. Menezo, Barcelona, RBA, 2007.
Blanchot, M., *Escritos políticos*, trad. de D. L. Sanromán, Madrid, Acuarela & Machado Libros, 2010.
Blanco Aguinaga, C., J. Rodríguez Puértolas e Iris M. Zavala, *Historia social de la literatura española*, Madrid, Akal, 2000.
Bloch, A., *De ilusión también se vive*, trad. de A. Mendoza, Barcelona, Temas de Hoy, 2003.
Bolaño, C., *Industria cultural, información y capitalismo*, trad. A. Narváez Montoya, Barcelona, Gedisa, 2013.
Booth, W. C., *La retórica de la ficción*, trad. de S. Gubern Garriga-Nogués, Barcelona, Bosch, 1974.
—, *Las compañías que elegimos. Una ética de la ficción*, trad. de A. Dilon, México, Fondo de Cultura Económica, 2005.
Botton, A., *Cómo cambiar tu vida con Proust*, trad. de M. Martínez-Lage, Barcelona, Ediciones B, 1998.
Bourdieu, P., *El sentido práctico*, trad. de A. Pazos, Madrid, Taurus, 1991.
— (dir.), *La miseria del mundo*, trad. de H. Pons, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 1999.
Brecht, B., *Galileo Galilei*, trad. de O. Bayer, Buenos Aires, Losange, 1956.
—, *Me-ti. El libro de las mutaciones*, trad. de Nélida Mendilarzu de Machaín, Buenos Aires, Nueva Visión, 1969.
—, *El compromiso en la literatura y el arte*, Werner Hecht (ed.), trad. de J. Fontcuberta, Barcelona, Península, 1984.
—, «Resolución de los comuneros», *Manifiestos por la revolución*, trad. de M. Fernández y L. Mamés, rev. a cargo de Jorge

Riechmann, Madrid, Debate, 2002.
—, *ABC de la guerra*, trad. de V. Romano, Madrid, Ediciones del Caracol, 2004.
Bremond, C., «La logique des possibles narratifs», *Communications Année*, vol. 8, núm. 1. Recuperado de <http://www.persee.fr/doc/comm_0588-8018_1966_num_8_1_1115>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].
Brinkman, S., *Stand Firm. Resisting the Self-Improvement Craze*, Cambridge, Polity, 2017.
Broncano, F., *Racionalidad, acción y opacidad. Sujetos vulnerables en tierras libres*, Buenos Aires, EUDEBA, 2017
—, *Cultura es nombre de derrota*, Salamanca, Delirio, 2018.
—, «Estados de desgracia», *El laberinto de la identidad.blogspot* <http://laberintodelaidentidad.blogspot.com.es/2017/05/estados-de-desgracia.html> (28 de mayo de 2017. [Consultado el 28 de febrero de 2022].
Bruckner, P., *La euforia perpetua*, trad. de E. Castejón, Barcelona, Tusquets, 2001.
Buchanan, L., «Let me take you down», entrevista a E. L. Kersten, *Harvard Business Review* (24 de marzo de 2004). Recuperado de <https:// hbr.org/2004/03/let-me-take-you-down>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].
Bruner, J., *La fábrica de historias. Derecho, literatura, vida*, trad. de L. Padilla López, México, Fondo de Cultura Económica, 2003.
Bueno, G., *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*, Barcelona, Ediciones B, 2005.
Butler, J., *Mecanismos psíquicos del poder*, trad. de J. Cruz, Madrid, Cátedra, 1997.
—, *Dar cuenta de sí mismo*, trad. de H. Pons, Buenos Aires, Amorrortu, 2012.
—, *Cuerpos aliados y lucha política*, trad. de M. J. Viejo,

Barcelona, Paidós, 2017.

Byrne, R., *El secreto*, trad. de A. Sánchez Millet, Barcelona, Urano, 2006.

Caletti, R. S., «La recepción ya no alcanza», en Carlos Luna (coord.), *Generación de conocimientos y formación de comunicadores*, VII Encuentro Latinoamericano de Facultades de Comunicación Social, México, CONEICC-FELAFACS, 1992, pp. 23-42.

Canavire, V. B., *Cuando leer llena el alma. Reflexiones sociológicas sobre lectores y libros de autoayuda*, Argentina, Editorial de la Universidad Nacional de Jujuy, 2015.

—, «Consumo y cultura masiva. Reflexiones a propósito de la literatura de autoayuda y sus lectores», *Comunicação e Informação*, Goiás, vol. 18, núm. 1 (enero-junio de 2015), pp. 55-75.

Cañas, M. T., *Dostoievski y el suicidio*, Valladolid, Azul, 2003.

Carlin, G. (2001), *People Who Ought to Be Killed. Self-Help Books. Complaints and Grievances*, 2001. Recuperado de <https://www.youtu be.com/watch?v=z_wLh375NVE>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Carnegie, D., *Cómo ganar amigos e influir en las personas*, trad. de R. Jiménez, Buenos Aires, 1996 (ed. rev. y corr.). Recuperado de <http:// profesores.fi-b.unam.mx/cintia/ CarnegieDale-CmoGanarAmigoseInfluirsobrelasPersonas.PDF>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Carrasco, C., «La sostenibilidad de la vida humana. ¿Un asunto de mujeres?», *Mientras Tanto*, núm. 82 (otoño-invierno de 2001), pp. 43-70.

Castro Vázquez, O., «Rebatendo o que outros din da linguaxe non sexista», *Festa da Palabra Silenciada*, núm. 24 (2008), ejemplar dedicado a «O verbo patriarcal», pp. 39-49. Recuperado en <http://consellodacultura.gal/mediateca/

extras/CCG_ig_pub2001_Festa-da-Palabra_24.pdf>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Cavarero, A., *Relating Narrative. Storytelling and Selfhood*, trad. al inglés de P. A. Kottman, Londres y Nueva York, Routledge, 2000.

Cavell, S., *La búsqueda de la felicidad. La comedia de enredo matrimonial en Hollywood*, trad. de E. Iriarte, rev. de J. Cerdán, Barcelona, Paidós, 1999.

Cederström, C., y A. Spicer, «The Research We've Ignored About Happiness at Work», *Harvard Business Review* (21 de julio de 2015). Recuperado de <https://hbr.org/2015/07/the-research-weve-ignored-about-happiness-at-work>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Cernuda, L., *La realidad y el deseo. 1924-1962*, México, Fondo de Cultura Económica, 1975.

Cervantes, M., *Don Quijote de la Mancha*, Edición del IV Centenario, Alfaguara, Madrid, 2004.

Chacel, R., *La lectura es secreto*, Gijón, Júcar, 1989.

Chauchard, P., *La fatiga*, trad. de J. J. Villaseca, Barcelona, Oikos-Tau, 1971.

Checa Dumont, C., «Coñocimiento situado. Más allá de lo que nos dicen de nuestros coños», *La madeja*, núm. 8 (2010), pp. 70-72. Recuperado en <https://www.localcambalache.org/wp-content/ uploads/2017/11/madeja8.pdf>. [Consultado el 19 de mayo de 2022].

Cherry, S., «The ontology of a self-help book. A paradox of its own existence», *Journal Social Semiotics*, vol. 18, núm. 3 (2008), pp. 337-348.

Chesterton, G. K., *Lo que está mal en el mundo*, trad. de M. Rubio, Barcelona, Acantilado, 2008.

Cialdini, R., *Influencia. Ciencia y práctica*, trad. de J. Armengou, Barcelona, Ebook, 1990.

Clark, A., S. Flèche, R. Layard, N. Powdthavee y G. Ward,

«Origins of Hapiness. Evidence and policy implications», Nueva York, Vox Media (12 de diciembre de 2016). Recuperado de <http://voxeu.org/article/ origins-happiness>. [Consultado el 27 de mayo de 2022].

—, *Origins of Happiness. The Science of Well Being over the Life Course*, Princeton (New Jersey), Princeton Press, 2018.

Coates, T.-N., *Entre el mundo y yo*, trad. de Javier Calvo, Barcelona, Seix Barral, 2016.

Cohen, G. A., *¿Por qué no el socialismo?*, trad. de V. Sardón, Buenos Aires, Katz Editores, 2011.

Coetzee, J. M., y A. Kurtz, *El buen relato*, trad. J. Calvo, Barcelona, Literatura Random House, 2015.

Colau, A., y A. Alemany, *Vidas hipotecadas*, Barcelona, Angle-Cuadrilátero de Libros, 2012. Recuperado de <http:// afectadosporlahipote ca.com/wp-content/uploads/2013/01/ vidas-hipotecadas.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Corbí, J. E., *Morality, Self-Knowledge and Human Suffering. An Essay on the Loss of Confidence in the World*, Londres y Nueva York, Routledge, 2012.

Covey, S. R., *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, trad. de J. Piatigorsky, Buenos Aires, Paidós, 2003.

—, A. Roger Merrill y R. R. Merrill, *Primero, lo primero*, trad. de A. Bolanca y A Negrotto, Barcelona, Paidós, 1997.

Coyle, K., y D. Grodin, «Self-help books and the construction of reading. Readers and reading in textual representation», *Text and Performance Quarterly*, vol. 13, núm. 1 (1993), pp. 61-78.

Cyrulnik, B., *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro*, trad. de M. Pons Irazábal, Barcelona, Debate, 2011.

D'Alton, P., «Equality is the best therapy, *A Lust for Life* (2015). Recuperado de <http://www.alustforlife.com/the-bigger-picture/equa lity-is-the-best-therapy>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Davies, W., *La industria de la felicidad*, trad. de A. Padilla, Barcelona, Malpaso, 2015.

De Certeau, M., *La invención de lo cotidiano I. Artes de hacer*, trad. de A. Pescador, México, Universidad Iberoamericana, 2000. Recuperado de <https://monoskop.org/images/2/28/De_Certeau_Michel_La_invencion_de_lo_cotidiano_1_Artes_de_hacer.pdf>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

—, L. Giard y P. Mayol, *La invención de lo cotidiano II. Habitar y cocinar*, trad. de A. Pescador, México, Universidad Iberoamericana, 1999. Recuperado de <https://monoskop.org/images/1/1c/De_Certeau_Giard_Mayol_La_invencion_de_lo_cotidiano_2_Habitar_cocinar.pdf>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

della Volpe, G., *Rousseau y Marx y otros ensayos de crítica materialista*, trad. de E. E., rev. por A. Méndez, Barcelona, Martínez Roca, 1969.

Desviat, M., *Cohabitar la diferencia*, Madrid, Grupo 5, 2015.

De Vicente Hernando, C., *La escena constituyente. Teoría y práctica del teatro político*, Madrid, Centro de Documentación Crítica (CDC), 2013.

—, *La dramaturgia política. Políticas del teatro político*, Madrid, Centro de Documentación Crítica (CDC), 2018.

—, y A. Serrano, «El liberalismo subraya el sentimiento de libertad más que la libertad efectiva», entrevista a Jean-Léon Beauvois, *Diagonal* (26 de diciembre de 2008). Recuperado de <https://www.diagonalperiodico.net/cuerpo/liberalismo-subraya-sentimiento-libertad-mas-la-libertad-efectiva.html>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Di Nola, A. M., *La negra señora. Antropología de la muerte y el luto*, Barcelona, Belacqua, 2006.

Dolby, S. K., *Self-Help Books. Why Americans Keep Reading Them*, Illinois, University of Illinois Press, 2015.

D'Ors, P., *Biografía del silencio*, Madrid, Siruela, 2017.

Darke, J., «The primary generator and the design process», *Design Studies*, vol. 1, núm. 1 (1979), p. 36.

Dyer, W., *Tus zonas erróneas*, trad. de M. P. Donoso, Barcelona, Grijalbo, 1977.

Earley, J., *La terapia del self. Una guía «paso a paso» para crear la plenitud y sanar a tu niño interior utilizando IFS, una psicoterapia nueva e innovadora*, trad. de González-Castelao y J. Olivella, Barcelona, Eleftheria, 2016.

Eagleton, T., *Cómo leer literatura*, trad. de A. Vitó, Barcelona, Península, 2016.

—, *Esperanza sin optimismo*, trad. de B. Urrutia, Barcelona, Taurus, 2016.

—, «*The Happiness Industry* by William Davies review. Why capitalism has turned us into narcissists», *The Guardian* (3 de agosto de 2016). Recuperado de <https:// www.theguardian.com/books/2016/ aug/03/the-happiness-industry-by-william-davies-review>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Eco, U., *Los límites de la interpretación*, trad. de H. Lozano, Barcelona, Lumen, 2000.

Ehrenreich, B., *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*, trad. de M. Sierra, Madrid, Turner, 2011.

— y D. English, *Complaints and Disorders. The Sexual Politics of Sickness*, Tacoma, The Feminist Press, 1973. Recuperado de <https://we. riseup.net/ginediy/complaints-and-disorders-the-sexual+282139>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

— y D. English, *Por tu propio bien. 150 años de consejos expertos a mujeres*, trad. de M. L. Rodríguez Tapia, Madrid, Capitán Swing, 2010.

Ellis, A., *Pregunte a Albert Ellis*, trad. de T. Cutanda, Barcelona, Obelisco, 2005.

—, *Usted puede ser feliz*, trad. de Y. Gómez Ramírez, Madrid,

Espasa, 2014.

Eliot, G., «The Natural History of German Life», *Westminster Review*, vol. LXVI (1856), pp. 51-79. Recuperado de <http://georgeeliotarchive.org/files/original/ab0ce83fbebfa372e5e9a1c55ffcfeb8.pdf>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Enzensberger, H. M., *Elementos para una teoría de los medios de comunicación*, trad. de M. Faber-Kaiser, Barcelona, Anagrama, 1974.

—, «The industralization of the mind», *Critical essays*, trad. al inglés del propio autor, Nueva York, Continuum, 1982. Recuperado de <https://monoskop.org/images/f/fe/Enzensberger_Hans_Mag nus_Critical_Essays.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Er ro, J., *Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis*, Granada, Primera Vocal y Biblioteca Hnos. Quero, 2016.

Espina Montero, A., «El darwinismo social de Spencer a Bagehot», *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 110 (2005), pp. 175-187.

Espluga, E., *No seas tú mismo*, Barcelona, Paidós, 2021.

Evans, J., *The history of emotions blog*. Review: «*The Happiness Industry*, by William Davies» (20 de junio de 2015). Recuperado de <https://emotionsblog.history.qmul.ac.uk/2015/06/review-the-happiness-industry-by-william-davies/>.[Consultado el 28 de febrero de 2022].

Férnandez Úbeda, J., «Las batallas culturales e intelectuales no se ganan en el terreno normativo», entrevista a Íñigo Errejón, *Zenda Libros* (24 de septiembre de 2017). Recuperado de <https://www.zendalibros.com/entrevista-a-inigo-errejon-en-zenda/>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Fisher, M., *Los fantasmas de mi vida*, trad. de F. Bruno, Buenos

Aires, Caja Negra, 2013.
—, *Realismo capitalista*, trad. de C. Iglesias, Buenos Aires, Caja Negra, 2016.
Fisher, W. R., *Human Communication as Narration. Toward a Philosophy of Reason, Value and Action*, Columbia, University of South Carolina Press, 1987.
—, «Narration as a Human Communication Paradigm. The Case of the Public Moral Argument», *Communication Monographs*, vol. 51, núm. 1 (marzo de 1984), pp. 1-22.
—, *Human Communication As Narration*, Columbia, University of South Carolina Press, 1987.
Forster, E. M., *Aspectos de la novela*, trad. G. Moreno, Barcelona, Debate, 2003.
Foucault, M., *Obras esenciales*, trad. de Á. Gabilondo *et al.*, Barcelona, Paidós, 2013.
Fraser, N., «El final del neoliberalismo "progresista"», *Sin Permiso*, trad. de M. J. Bertomeu (12 de enero de 2017). Recuperado de <http:// www.sinpermiso.info/textos/el-final-del-neoliberalismo-progre sista>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].
—, y A. Honneth, *¿Redistribución o reconocimiento?*, trad. de P. Manzano, Madrid, Morata, 2006.
Franklin, B., *Autobiografía y otros escritos*, trad. de L. Felipe, México, Porrúa, 1989.
Freud, S., *El malestar en la cultura*, trad. de L. Rosenthal, *Obras completas*, vol. XIX, Buenos Aires, Santiago Rueda, 1952.
Fricker, M., *Injusticia epistémica*, trad. de R. García Pérez, Barcelona, Herder, 2017.
Fuertes, G., *Historia de Gloria*, Madrid, Cátedra, 2008.
Frye, M., *Las políticas de la Realidad. Ensayos sobre teoría feminista*, s. l., Labrys, 2022.
Fukuyama, F., *La confianza*, trad. de V. Alba, Barcelona, Ediciones B, 1998.

Galé Moyano, M. J., *Cuerpos singulares. Una lectura desde el pensamiento de Judith Butler*, tesis doctoral, Zaragoza, Prensas de la Universidad de Zaragoza, 2013. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/ 13272?ln=es>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

Gans, H., *Popular Culture and High Culture*, Nueva York, Basic Books, 1974.

García Alberte, R., «Nostalgia de la utopía», *Electricidad sin fin* (26 de mayo de 2017). Recuperado de <http:// electricidadsinfin.blogs pot.com.es/2017/05/nostalgia-de-la-utopia.html>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

García Cívico, J., *La tensión entre mérito e igualdad. El mérito como factor de exclusión*, tesis doctoral, Valencia, Universitat de València, Servei de Publicacions, 2016

Genette, G., *Figuras III*, trad. de C. Manzano, Barcelona, Lumen, 1989.

Giddens, A., *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, trad. B. Herrero, Madrid, Cátedra, 1988.

Gilbert, P., *Terapia centrada en la compasión. Características distintivas*, trad. de R. J. Álvarez, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2015.

Gil de Biedma, J., *El pie de la letra. Ensayos completos*, Barcelona, Crítica, 1994.

Glass, L., *Toxic People. 10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable*, Nueva York, St. Martin's Griffin, 1997.

Godrin, D., «The interpreting audience. The therapeutics of self-help book reading», en *Critical Studies in Mass Communication*, vol. 8, núm. 4 (1991), pp. 404-420.

Gopegui, B., *El coloquio*, pieza teatral escrita en colaboración con la Unidad de Producción Alcores y representada en el Ateneo de Madrid el 21 de enero de 2006, texto completo

inédito, se puede encontrar una versión anterior y reducida en el libro colectivo *Cuba 2005*, Hondarribia, Hiru, 2005, pp. 239-270.

—, *Acceso no autorizado*, Barcelona, Debolsillo, 2013.

—, *Lo real*, Barcelona, Debolsillo, 2013.

—, *Rompiendo algo*, Chile, Ediciones Universidad Diego Portales, 2014. Este texto surge de la intervención en el curso «El pasado presente. La memoria como elemento de actualidad», dirigido por Francisco Javier Pérez Martínez, Alicia Gómez Montano y organizado por la Universidad de Málaga en la semana del 5 al 9 de julio de 2010.

—, *El padre de Blancanieves*, Barcelona, Debolsillo, 2015.

—, *Deseo de ser punk*, Barcelona, Debolsillo, 2017.

—, *El comité de la noche*, Barcelona, Debolsillo, 2018.

Gramsci, A., *Cuadernos de la cárcel*, trad. A. M. Palos, edición crítica del Instituto Gramsci a cargo de Valentino Gerratana, 6 vols., México, Ediciones Era-Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 1999.

Grasa, I., *La hazaña secreta*, Madrid, Turner, 2018.

Greene, R., y J. Elffers, *Las 48 leyes del poder*, trad. de D. Placking, Buenos Aires, Atlántida, 2010.

Guelfand, A., *Manual de felicidad para soñadores*, Carolina del Norte, Lulu Press, 2016.

Guerra, L. R., *Este no es un libro de autoayuda*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006.

Harari, Y. N., *Homo Deus*, trad. de J. Ros, Barcelona, Debate, 2016.

Hay, L. L., *Usted puede sanar su vida*, trad. de M. I. Gustavino, Barcelona, Urano, 1989.

Harris, T. A., *Yo estoy bien, tú estás bien*, trad. de R. Hernández Sol, Barcelona, Grijalbo, 1977.

Hazleden, R., «Love Yourself. The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts», *Journal of Sociology*, 39

(2003), pp. 413-428.
Held, B., *Black to Reality*, Nueva York, Norton, 1995.
Herrero, Y., *Ausencias y extravíos*, Madrid, Escritos Contextatarios y Libros en Acción, 2021.
—, *Los cinco elementos*, Barcelona, Arcadia, 2019
—, F. Cembranos y M. Pascual Rodríguez, *Cambiar las gafas para mirar el mundo. Una nueva cultura de la sostenibilidad*, Madrid, Libros en Acción, 2011.
Hill, N., *Piense y hágase rico*, trad. de J. M. Pomares, Barcelona, Grijalbo, 1993.
Hirschman, A. O., *Las pasiones y los intereses*, trad. de E. L. Suárez, México, Fondo de Cultura Económica, 1978.
Holzkamp, K., *Ciencia marxista del sujeto. Una introducción a la psicología crítica*, varios equipos de trad., Madrid, La Oveja Roja, 2015.
Ibáñez, J., *Más allá de la sociología*, Madrid, Siglo XXI, 1979.
—, *El regreso del sujeto. La investigación social de segundo orden*, Santiago de Chile, Amerinda, 1991.
Illouz, E., *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, trad. de J. Ibarburu, Buenos Aires, Katz Editores, 2006,
—, *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de autoayuda*, trad. de S. Lach, Madrid, Katz Editores, 2010.
—, *Erotismo de autoayuda*, trad. de S. Mastrangelo, Madrid, Katz Editores, 2014.
— y E. Cabana, *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, trad. de Núria Petit Fontseré, Barcelona, Paidós, 2018.
Jackson, M., «Man in the Mirror», *Bad*, Nueva York, Epic Records, 1998.
James, H., *Mr. Kipling's Early Stories* (1908). Recuperado de <http:// www.victorianweb.org/authors/jamesh/ kipling.html>. [Consultado el 20 de mayo de 2022].
Johnson, S., *¿Quién se ha llevado mi queso?*, trad. de J. M.

Pomares, Barcelona, Urano, 2002.
Kabat-Zinn, J., *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*, trad. de M. Prat, Barcelona, Paidós, 2009.
Kahneman, D., *Pensar rápido, pensar despacio*, trad. de J. Chamorro Mielke, Barcelona, Debolsillo, 2016.
Kaminer, W., *I'm Dysfunctional, You are Dysfunctional*, Reading (Massachusetts), Addison-Wesley, 1992.
Kant, I., *Crítica de la razón práctica*, trad. de E. Miñana y Villagrasa y M. García Morente, Salamanca, Sígueme, 1998.
—, *Crítica del juicio*, trad. de M. García Morente, Madrid, Espasa Calpe, 2001.
—, *Metafísica de las costumbres*, trad. de A. Cortina y J. Conill, Madrid, Tecnos, 2002.
Kersten, E. L., *The Art of Demotivation*, Austin, Despair, Inc., 2005.
—, «Demotivational Wisdom»: E. L. Kersten at TEDxUCDavis (2012). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=hPoc0s80 0M8>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].
Kiyosaki, R., *Retírate joven, retírate rico*, trad. de M. Giovine, Barcelona, Debolsillo, 2016.
Kohan, N., y P. Brito (ilus.), *Marxismo para principiantes*, Buenos Aires, Era Naciente, 2006.
Kreimer, R., *Historia del mérito*, Buenos Aires, Amarres, 2001. Recuperado de <http://www.academia.edu/3738487/Historia_del_m% C3%A9rito_libro>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].
Lafuente, S., «Las promesas de las lagartas. Reproducción más allá de los imaginarios heteronormativos», *Encrucijadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales*, núm. 5 (2013), pp. 7-11.
Laín Entralgo, P., *La curación por la palabra en la antigüedad clásica*, Barcelona, Anthropos, 2005.
Lasch, C., *Refugio en un mundo despiadado*, trad. de M. Mizraji, Barcelona, Gedisa, 1996.

Lawson, J. H., *Teoría y técnica de la escritura de obras teatrales*, trad. de C. Rodríguez, rev. por A. Alonso, Madrid, Publicaciones de la Asociación de Directores de Escena de España, 1995.

Lehr, F., «Bibliotherapy», *Journal of Reading*, vol. 25, núm. 1 (1981), pp. 76-79.

León Trujillo, M., «El "buen vivir", objetivo y camino para otro modelo», en *Sumak Kawsay / Buen Vivir y cambios civilizatorios*, Irene León (coord.), Quito, FEDAEPS, 2010.

Libedinsky, J., «El feminismo es una ingenuidad total», entrevista a Camille Paglia, *La Nación* (8 de junio de 2005).

Lichterman, P., «Self-help Reading as a Thin Culture», *Media, Culture and Society*, vol. 14, núm. 3 (1 de julio de 1992), pp. 421-447.

Lipovetsky, G., *La felicidad paradójica*, trad. de A. P. Moya, Barcelona, Anagrama, 2010.

Lispector, C., *Revelación de un mundo*, trad. de A. Sato, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2010.

López Carrasco, C., *El trabajo y las tensiones del reconocimiento. Experiencias de estrés en los trabajadores jóvenes de los sectores del telemarketing y la consultoría*, tesis doctoral, Madrid, Universidad Complutense, 2016.

López Petit, S., *Hijos de la noche*, Barcelona, Bellaterra, 2014.

—, *El gesto absoluto*, Logroño, Pepitas de Calabaza, 2018.

Lorde, A., *Zami. Sister outsider. Undersong*, San Francisco, The Crossing Press, 1984.

Lukes, S., *El poder. Un enfoque radical*, trad. de J. Deike y C. Martín, Madrid, Siglo XXI, 2014.

Macherey, P., *Para una teoría de la producción literaria*, trad. de G. L. Carrera, Venezuela, Ediciones de la Universidad Central de Venezuela, 1974.

Maestro, J. G., *Crítica de la razón literaria. El Materialismo Filosófico como Teoría, Crítica y Dialéctica de la Literatura*,

Vigo, Academia del Hispanismo, 2017.
Magrinyà, L., «Depresión, drogas, arreglos» (texto leído en la presentación de su obra *Intrusos y huéspedes*, 2005), publicado en *Ctxt* (7 de abril de 2017). Recuperado de <http://ctxt.es/es/20170405/Culturas/12041/Luis-Magrinya-depresiondrogas.htm>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
Maier, C., *Buenos días, pereza*, trad. de Z. de Torres Burgos, Barcelona, Círculo de Lectores, 2005.
Martel, J. F., *Vindicación del arte en la era del artificio*, trad. de Fernando Almansa, Girona, Atalanta, 2017.
Martín-Barbero, J., *De los medios a las mediaciones. Comunicación, cultura y hegemonía*, Madrid, Anthropos, 2010.
Mann, T., *Sufrimientos y grandeza de Richard Wagner*, trad. A. de la Fuente, Barcelona, Endebate, 2013.
Marx, K., *Elementos fundamentales para la crítica de la economía política (Grundrisse), 1857-1858*, trad. de J. Aricó, M. Murmis y P. Scaron, México, Siglo XXI, 1971.
— y F. Engels, *El manifiesto comunista*, trad. de L. Mames, Madrid, Akal, 1997.
Maqueda, J., *Cuadernos de dirección estratégica y planificación*, Madrid, Díaz de Santos, 1996.
McGee, M., *Self-Help, Inc. Makover Culture in American Life*, Nueva York, Oxford University Press, 2005.
—, «What "7 Habits" Shared With "Das Kapital"», *Bloomber View* (25 de julio de 2012). Recuperado de <https:// www.bloomberg.com/ view/articles/2012-07-25/what-7-habits-shared-with-das-kapi tal->. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
Mead, G., *Espíritu, persona y sociedad. Desde el punto de vista del conductivismo social*, trad. de F. Mazia, Buenos Aires, Paidós, 1968.
Millás, J. J., «Leer novelas fortalece el Aparato Imaginario», *El*

*País* (22 de agosto 2016). Recuperado de <http://cultura.elpais.com/cultura/2016/08/22/actualidad/1471886325_438016.html>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Mohler, C., *Existential Comics*: @existentialcoms, tuit del 4 de junio de 2016,. Recuperado de <https://twitter.com/existentialcoms/sta tus/739159959070380033>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Morozov, E., «The Mindfulness Racket. The evangelists of unplugging might just have another agenda», *New Republic* (24 de febrero de 2014). Recuperado de <https://newrepublic.com/article/116618/ technologys-mindfulness-racket>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Moreno-Caballud, L., *Culturas de cualquiera*, Madrid, Acuarela, 2017.

Murdoch, I., *La soberanía de bien*, trad. de A. Domínguez Hernández, Madrid, Caparrós, 2001.

Mumby, D., «Introducción», en D. Mumby (ed.), *Narrativa y control social. Perspectivas críticas*, Buenos Aires, Amorrortu, 1997, pp. 11-25.

Mur, M., «The Origin and Development of Self-Help Literature in the United States. The Concept of Success and Happiness, an Overview», *ATLANTIS. Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, vol. 31, núm. 2 (2009), pp. 125-141.

Norwood, R., *Las mujeres que aman demasiado*, trad. de N. Escoms, Barcelona, Ediciones B, 2006.

Nussbaum, M. C., *La fragilidad del bien. Fortuna y ética en la tragedia y en la filosofía griega*, trad. de A. Ballesteros, Madrid, Visor, 1995.

Onetti, J. C., *Juntacadáveres*, Barcelona, Seix Barral, 2003.

Oteiza, J., «Un modelo de hombre para el niño en cada país», epílogo a *La Psicología entre la Física y la Ecología*, de Jesús Ubalde Merino, Santander, Jesús Ubalde Merino, 1973, pp.

121-136.

Padilla, J., y M. Carmona, «Usted lo que necesita no es un psicólogo sino un sindicato», *El Salto* (16 de septiembre de 2018). Recuperado de <https://www.elsaltodiario.com/salud-mental/usted-no-necesita-psicologo-sino-sindicato>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Papalini, V., «La domesticación de los cuerpos», *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, año 4, núm. 1 (enero-abril de 2007), pp. 39-43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2281800.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

—, *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea. El caso de los libros de autoayuda*, tesis doctoral, Universidad de Buenos Aires en cotutela con la Universidad de París 8, 2008. Recuperada en francés de <https://www.theses.fr/2008PA082927>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

—, «Libros de autoayuda. Biblioterapia para la felicidad», *Athenea Digital*, núm. 19 (noviembre de 2010), p. 147, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Recuperado de <http://atheneadigital.net/article/view/n19-papalini/722-pdfes>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

—, «Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo o de cómo la autoayuda se ha integrado en nuestro sentido común», *Nueva Sociedad*, núm. 245 (junio de 2013), p. 176. Recuperado de <http://library.fes.de/pdf-files/nuso/nuso-245.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

—, *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2015.

Peal, N. V., *El poder del pensamiento tenaz*, trad. de J. Díaz Rossotto, Barcelona, Grijalbo, 1992.

Pearsal, P., *The Last Self-Help Book You'll Ever Need. Repress Your Anger, Think Negatively, Be a Good Blamer, and Throttle Your Inner Child*, Nueva York, Basic Books, 2005.

Peer, L. H., y D. Long Hoeveler, «The Discourse of Religious Bildung in Anne Brontë's *Agnes Grey*», en *Romanticism. Comparative Discourses*, Nueva York, Routledge, 2016, pp. 143-155.

Pérez Orozco, A., *Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2014.

Petersen, A. H., *No puedo más*, trad. de L. Barahona, Madrid, Capitán Swing, 2021.

Platón, *Fedro*, *Obras completas*, trad. de M. Araujo, Madrid, Aguilar, 1979.

Psychologists for Change (PSC), «Origins of Happiness? PSC response», Physichologist for Change (diciembre de 2016), <https://psychchange.org/ origins- of-happiness-psc-response.html>. [Consultado el 27 de mayo de 2022].

Prado, M., *(Des)de los escombros*, pról. de Fernando Broncano, Madrid, Antígona, 2017.

Prieto, C., «Las desclasadas de la reconversión», en Carlos Prieto (coord.), *IKE, retales de la reconversión*, Madrid, Ladinamo Libros, 2004.

Putnam, H., *Meaning and the Moral Sciences*, Boston, Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1978.

—, «La objetividad y la distinción ciencia/ética», *Dianoia*, vol. 34, núm. 34 (1988), pp. 7-26. Recuperado de <http:// dianoia.filosoficas.unam. mx/index.php/dianoia/article/ view/666/671>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Redondo Goicoechea, A., *Mujeres novelistas en el panorama literario del siglo xx*, Cuenca, Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 2000.

Rendueles, C., «Contra la igualdad de oportunidades»,

*Espejismos digitales* (21 de mayo de 2013). Recuperado de <https://espejismos digitales.wordpress.com/2013/05/21/contra-la-igualdad-deoportunidades/>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

—, *En bruto. Una reivindicación del materialismo moderno*, Madrid, Catarata, 2016.

Rendueles, G., «Adiós a las obreras, ¿qué fue de las de IKE?», en Carlos Prieto (coord.), *IKE, retales de la reconversión*, Madrid, Ladinamo Libros, 2004, p. 83-111.

—, *Egolatría*, Oviedo, KRK, 2005.

—, *Las falsas promesas psiquiátricas*, Madrid, La Linterna Sorda, 2017.

—, «Surfeando las heladas aguas del cálculo egoísta», en VV. AA., *Salud mental y capitalismo*, Madrid, Cisma, 2017, pp. 79-117.

—, *Suicidio(s)*, Madrid, Grupo 5, 2018.

—, «Los psiquiatras que prometen curarnos son unos mentirosos», entrevista de Víctor Lenore en *El Confidencial* (1 de abril de 2017). Recuperado de <http://www.elconfidencial.com/cultura/2017-0401/psicologia-antipsiquiatria-guillermo-rendueles_1358973/>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Rescher, N., *La suerte. Aventuras y desventuras de la vida cotidiana*, trad. de C. Gardini, Barcelona, Andrés Bello, 1997.

Retamozo, M., y S. Stoessel, «El concepto de antagonismo en la teoría política contemporánea», *Estudios Políticos*, Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquía, núm. 44 (2014), pp. 13-34. Recuperado de <https://www.aacademica.org/martin.retamozo/23.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Rich, A., *Poemas (1963-2000)*, pról., trad. y notas de M. S. Sánchez Gómez, Sevilla, Renacimiento, 2002.

—, *Artes de lo posible*, trad. de M. S. Sánchez Gómez, Madrid,

Horas y Horas, 2005.

Ricoeur, P., *The Rule of Metaphore*, trad. al inglés R. Czerny, K. McLaughlin y J. Costello, Londres, Routledge Classics, 2003.

—, *Tiempo y narración I*, trad. de A. Neira, Madrid, Siglo XXI, 2004.

Rita, A., «Por qué un despido te puede hacer mucho más fuerte», *Yo Dona* (2 de febrero de 2017). Recuperado de <http://smoda.elpais. com/belleza/despido-te-puede-mucho-mas-fuerte/>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Robbins, M., *El poder de los cinco segundos*, trad. de A. Girbau, Barcelona, Planeta, 2018.

Rodríguez, J. C., *De qué hablamos cuando hablamos de literatura*, Granada, Comares, 2002.

Rodríguez López, R., *¿Profesionalización psicosanitaria o psicologización de la cultura? Un análisis socio-histórico de las reformas psicológicas españolas contemporáneas*, tesis doctoral, Madrid, Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/33145/1/ T36395.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Roermundo, B. V., *Derecho, relato y realidad*, trad. de H. Lindahl, Madrid, Tecnos, 1977.

Rorty, R., *Contingency, Irony & Solidarity*, Nueva York, Cambridge University Press, 1989.

—, «Feminismo y pragmatismo», trad. de M. Hernández, rev. por M. P. Lara, *Revista Internacional de Filosofía Política*, núm. 2 (1993), pp. 37-62. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:filopoli1993-2-EE677A47-20BD-7D91-B4C8-EA555CFDFC48/ feminismo_pragmatismo.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Rose, N., *Governing the Soul. The Shaping of the Private Life*, Londres, Free Association Books, 1999.

Rovira, A., y F. Trías de Bes, *La buena suerte*, Barcelona, Urano,

2004.
Rozitchner, L., *Freud y los límites del individualismo burgués*, Argentina, Ediciones Biblioteca Nacional, 2013.
Ruiz Castro, R., *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*, Almería, Universidad de Almería (e-book), 2010.
Salmenniemi, S., y M Vorona, «Reading self-help literature in Russia. Governmentality, psychology and subjectivity», *The British Journal of Sociology*, vol. 65, núm. 1 (2014), pp. 43-62.
Sánchez Ferlosio, C. (letrista), «Círculos viciosos», en J. Sabina, *Malas compañías*, España, Ariola, 1980.
Sánchez Ferlosio, R., *Altos estudios eclesiásticos*, Barcelona, Debate, 2016.
Santamaría, A., *En los límites de lo posible*, Madrid, Akal, 2018.
Santandreu, R., *Ser feliz en Alaska. Mentes fuertes contra viento y marea*, Barcelona, Grijalbo, 2016.
Sartre, J.-P., *Las moscas*, trad. A. Bernárdez, Buenos Aires, Losada, 2017.
Sastre, A., *Crítica de la imaginación*, Grijalbo, Barcelona, 1978.
Scarry, E., *The Body in Pain*, Nueva York, Oxford University Press, 1985.
Schmidtz, D., y R. E. Goodin, *El bienestar social y la responsabilidad individual*, trad. de I. Fuentes, Madrid, Cambridge University Press, 2000.
Seligman, M., *What You Can Change and What You Can't. The Complete Guide to Sucessful Self-Improvement*, Nueva York, Knopf, 1993.
Sennett, R., *El declive del hombre público*, trad. de G. di Masso, Barcelona, Península, 1978.
—, *La corrosión del carácter*, trad. de D. Najmías, Barcelona, Anagrama, 1998.
Shakespeare, W., *Tito Andrónico*, *Obras completas*, trad. de L. Astrana, Barcelona, Vergara, 1960.
Shojai, P., *El monje urbano*, trad. de E. Márquez, Barcelona,

Debolsillo, 2018.
Sibilia, P., *La intimidad como espectáculo*, trad. de P. Sibilia y R. Fernández, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2009.
Siebert, A., *La resiliencia. Construir en la adversidad*, trad. de A. Figueras, Barcelona, Alienta, 2007.
Silvestro, R., «Dispelling the modern myth. Employee satisfaction and loyalty drive service profitability», *International Journal of Operations & Production Management*, vol. 22, núm. 1 (2002), pp. 30-49. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/235298953_Dispelling_the_modern_myth_Employee_satisfaction_and_loyalty_drive_service_profitability>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
Simonds, W., *Women and Self-Help Culture*, Chicago, Rutgers University Press, 1992.
Smiles, S., *¡Ayúdate!*, trad. de E. Soulère, París, Librería Española de Garnier Hermanos, 1892. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/407349738/Samuel-Smiles-Ayudate-pdf>. [Consultado el 27 de mayo de 2022].
Smirnov, G., *Soviet Man. The Making of a Socialist Type of Personality*, Evanston (Illinois), Progress Publishers, 1973.
Solomon, A., *El demonio de la depresión*, trad. de F. Mateo y F. Ramos, Barcelona, Debate, 2015.
Souroujón, G., «Los libros de autoayuda. ¿El último vástago del romanticismo?», en *Ciencia, Docencia y Tecnología*, vol. 20, núm. 38 (mayo de 2009), pp. 87-114.
Sontag, S., y J. Berger, «To tell a story», *Voices*, Channel4, BBC (1983). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=MoHCR 8nshe8>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
Steiner, G., *Un largo sábado. Conversaciones con Laure Adler*, trad. de J. Baquero Cruz, Madrid, Siruela, 2016.
Stmateas, B., *Gente tóxica*, Barcelona, Ediciones B, 2013.

Recuperado de <http://moroleones.com/wp-content/uploads/2015/02/Stama teas-Bernardo-Gente-toxica.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

Sullá, E. (ed.), «Tema y trama», en *Teoría de la novela*, trad. de M. Suárez, Barcelona, Grijalbo, 2022, pp. 40-54.

Szegedy-Maszák, M., «El texto como estructura y construcción», en Marc Angenot *et al.*, *Teoría literaria*, trad. de Isabel Vericat, México, Siglo XXI, 1993, pp. 242-250.

Taboada, L., *Cuaderno Feminista. Introducción al Self-Help*, Barcelona, Las desobedientes, 1978. Recuperado de <http://www.caps.cat/images/stories/Cuaderno_Feminista.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

Taleb, N. N., *Antifrágil*, trad. de G. Sánchez, Barcelona, Booket, 2013.

Tan, C.-M., *«Everyday Compassion at Google»*, TED (noviembre de 2010). Recuperado de <https://www.ted.com/talks/chade_meng_tan_ everyday_compassion_at_google>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

—, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, trad. de M. Mata Álvarez-Santullano, Barcelona, Zenith, 2012.

—, Biografía del autor en <http://chademeng.com/about/bio/>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

The Boston Women's Health Book Collective, *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*, trad. de P. Gómez Carrizo, Barcelona, Plaza y Janés, 2000.

Thiebaut, C., «El perdón, la reconciliación y la justicia», en M. Giusti, G. Gutiérrez y E. Salmón (eds.), *La verdad nos hace libres*, Lima, Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 2015, pp. 73-95.

—, y A. Gómez Ramos, «Resentimiento y justicia», *Las razones de la amargura*, Barcelona, Herder, 2018.

Tiede, T., *The Self-Help Nation*, Nueva York, Atlantic Monthly

Press, 2001.
Tolle, E., *El poder del ahora*, trad. de M. Iribarren Berrade, Madrid, Gaia, 2001.
Tolstói, L., *¿Qué es el arte?*, trad. de M. T. Beguiristain, Barcelona, Península, 1992.
Valéry, P., *Estudios literarios*, trad. de J. Díaz de Atauri, Madrid, Visor, 1995, p. 91.
Vallejo, F., *La tautología darwinista y otros ensayos*, Madrid, Taurus, 2002.
Valverde, C., *Pues tienes buena cara. Síndrome de la fatiga crónica, una enfermedad políticamente incorrecta*, Barcelona, Martínez Roca, 2009.
Vanderkam, L., «The Paperback Quest for Joy», en *The City Journal* (otoño de 2012). Recuperado de <https://www.city-journal.org/ html/paperback-quest-joy-13511.html>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].
Varela, N., *Cansadas. Una reacción feminista frente a la nueva misoginia*, Barcelona, Ediciones B, 2017.
Vegas, N., «La voz tomada», en *Violética*, Madrid, Marxophone, 2018.
Vidal Delgado, R., *Método de planeamiento para un proyecto turístico*, Sevilla, Universidad Internacional de Andalucía, 2017. Recuperado de <https://www.uma.es/ foroparalapazenelmediterraneo/wp-con tent/ uploads/2017/12/171213-Metodo-de-Planeamiento.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
Viñas, D., *Erótica de la autoayuda. Estrategias narrativas para promesas terapéuticas*, Barcelona, Ariel, 2012.
Vispe, A., y J. G. Valdecasas, *Postpsiquiatría*, Madrid, Grupo 5, 2018.
Voloshinov, V. N., *El marxismo y la filosofía del lenguaje*, trad. de T. Bubnova, Madrid, Alianza, 1992.
VV. AA., *La fatiga industrial*, trad. de E. Fernández, Madrid,

Ricardo Aguilera, 1970.
VV. AA., *Atención a las personas con malestar emocional*, Barcelona, Fòrum Català d'Atenció Primària, 2016.
VV. AA., *Salud mental y capitalismo*, Madrid, Cisma, 2017.
Watson, P., *La edad de la nada. El mundo después de la muerte de Dios*, trad. de T. Fernández y B. Eguibar, Barcelona, Crítica, 2014.
Weil, S. (seudónimo = Émile Novis), «L'agonie d'une civilisation vue à travers un poème épique», *Cahiers du Sud*, núm. 249 (1943), número especial dedicado a «Génie d'Oc et [au] monde méditerranéen», pp. 105-116.
Wellbeing Institute, University of Cambridge. Recuperado de <https:// www.wellbeing.admin.cam.ac.uk>. [Consultado el 30 de mayo de 2020].
Whelan, C. B., *Self-help books and the quest for self-control in the United States, 1950-2000*, tesis doctoral no publicada, Oxford, D. Phil. Faculty of Moderns History, Worcester College, Universidad de Oxford, 2004. Recuperado de <https:// www.christinewhelan.com/ wp-content/uploads/Self-Help_Long_Abstract1.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].
White, M., y D. Epston, *Medios narrativos para fines terapéuticos*, trad. de O. Castillo *et al.*, Barcelona, Paidós, 2002.
Wilde, O., *The picture of Dorian Gray* (1890). Recuperado de <http:// www.gutenberg.org/files/174/174-h/174-h.htm>. [Consultado el 20 de mayo de 2022].
Wilkinson, R., y K. Pickett, *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva*, trad. de L. Vidal, Madrid, Turner, 2009.
Williams, B., *La fortuna moral*, trad. de S. Marín, México, Instituto de Investigaciones Filosóficas, 1985.
Williams, R., *Hacia el año 2000*, trad. de P. Villegas, Barcelona, Crítica, 1984.
—, *Palabras clave*, trad. de H. Pons, Buenos Aires, Nueva

Visión, 2000.

—, *Historia y cultura común*, A. García Ruiz (ed.), trad. de R. García Pérez y H. Pons, Madrid, Catarata, 2008.

Woodstock, L., «All About Me, I Mean, You. The Trouble with Narrative Authority in Self-Help Literature», *The Communication Review*, vol. 9, núm. 4 (2006), pp. 321-346.

# Agradecimientos

Nombrar la gratitud siempre es parcial. Dejo aquí constancia de las aportaciones imprescindibles y del apoyo, también imprescindible, de algunas personas, y sé que quedan decenas por nombrar. Creo que las colectividades hacen investigación y hacen literatura a través de los individuos y no a la inversa. Por eso quisiera, con el eco de una salmodia, si no dar cabida, sí evocar también los nombres que faltan. Agradezco al director de la tesis, Fernando Broncano, quien no solo no se arredró ante la heterodoxia del proyecto, sino que me animó a emprenderlo y, en los momentos de duda, guio mis pasos y lecturas con atención y sabiduría y me aportó una mirada que ya siempre estará conmigo. Agradezco al psicólogo Fernando Cembranos, al médico Fernando Marín y al psiquiatra Guillermo Rendueles las conversaciones mantenidas, en persona y por correo electrónico, a lo largo de este trabajo y que hicieron surgir focos de claridad. Agradezco al filósofo Juan Blanco sus clases, su aliento; lo que solo sé llamar la magnanimidad de un ser único que formó el hábito y el pensamiento de las personas que tuvimos la oportunidad de estar a su lado. Agradezco a Pilar Vázquez su presencia cotidiana, brillante y generosa, siempre al otro lado para cualquier duda sobre la traducción de los textos escritos en inglés, y no solo para eso. Agradezco a Jorge Bernabeu y a Natalia Carrero que una madrugada, en un bar inesperadamente llamado La Realidad, crearan el ambiente propicio para dejarnos llevar por los imposibles y me hicieran imaginar que a mi edad emprendería y terminaría la tesis.

Agradezco a Aurora Gómez Delgado su militancia para compartir y difundir herramientas de conocimiento libre que hicieron más llevadero este trabajo, así como su criterio y sus consejos. Agradezco a César Astudillo, Román García Alberte y Manuel Monreal los pensamientos e ideas que merodean por el texto. Agradezco a La Ingobernable, a la Escuela Popular de Prosperidad, a la Maloca, a Ecologistas en Acción, a la Constelación de los Comunes, la coordinadora feminista, el grupo de autodefensa feminista del centro María Zambrano, la asociación Scout Cebú, la sala Youkali y a los diferentes colectivos en distintos lugares las experiencias vividas que se han ido filtrando a lo largo del texto. Agradezco a las profesoras Vanina Papalini, Olga Castro, Eloísa del Pino y Vanina Belén Canavire su ayuda en diferentes momentos del trabajo. Agradezco a María Casas su labor de edición, que fue también de reescritura, para la publicación, como libro anónimo, de *Desesperación silenciosa de la vida diaria. Manual de uso*, y la cuidadosa supervisión en la edición de esto que hoy ya es también un libro. Agradezco a Iris Beluche su atención y su conocimiento del marco legal académico y a Prudencia Chaves su apoyo con los trámites burocráticos. Agradezco a Ignacio Echevarría su lectura, las sugerencias que me dio, y que exista y sea como es. Agradezco a Nacho Vegas que me cediera con enorme hospitalidad su casa como lugar de trabajo. Agradezco a Pilar de Hoyos, Fernando Guerra, Mariú Gambara, Gonzalo Enríquez de Salamanca, Mati Ruiz, Fernando Flores, Sofía García-Hortelano Martín-Ampudia, Javier Rodríguez, Julia Gutiérrez, Ana Molina, Bob Pop, Mauricio Retiz, Ricardo García, José Manuel Baraíbar, y en algún momento he de parar, la amistad de cada día. Agradezco a mi hijo Daniel Bértolo y a mi hija Mariú Bértolo su saber estar, su alegría y ese tiempo de atención no reclamada que la tesis requirió. Agradezco a Constantino Bértolo su presencia, su tacto, las

conversaciones, las risas, la calma. Agradezco a mi padre, Luis Ruiz de Gopegui, que no se dejara atar del todo por los papeles impuestos, su calidez en lo difícil y el valor con que atravesó sus últimos años. Agradezco a mi madre, Margarita Durán, todo lo que me enseñó y lo que su memoria me sigue enseñando y se decanta en cada uno de los textos que escribo. Sin la confianza que César de Vicente Hernando me infundió para llevarlo a cabo y sin todo lo que aprendí de él a lo largo de tantos años de amistad, este proyecto no hubiera sido ni remotamente posible. César de Vicente Hernando y Pilar Vázquez ya no están, aunque sí estén: brindad por ellos.

## Un ensayo sobre la autoayuda cargado de la inteligencia y la sensibilidad social de Gopegui. A la altura de sus mejores novelas.

Un murmullo creciente de soledad y angustia puede oírse, a veces, en las secciones de libros de autoayuda. Las historias que esos libros cuentan no están lejos de la ficción. Aunque no siempre, a menudo contienen falsas promesas, y hay una que se repite: aparecerán atajos para resolver determinados problemas, de pronto ya no será necesario pasar por la organización colectiva, necesaria y costosa en términos de fuerza, paciencia y medios. ¿Es posible no desoír ese murmullo, ese deseo, y responder con argumentos que no mientan?

Para su doctorado, la novelista Belén Gopegui se sumergió en la literatura de autoayuda y escribió la tesis que da lugar a las dos partes de este ensayo: por un lado, un pequeño estudio del género desde el punto de vista de la ficción; por otro, a modo de experimento, un manual sereno y perspicaz para el uso de la

desesperación silenciosa leve.

Alejado de lo académico, *El murmullo* es un libro inclasificable que combina la mirada política y filosófica con una capacidad deslumbrante para armar, desarmar y comprender algunos mecanismos del comportamiento humano en páginas de una belleza inteligente y extraña.

**Belén Gopegui** nació en Madrid en 1963. En 1993, la editorial Anagrama publicó su primera novela, *La escala de los mapas*. Siguieron, entre otros títulos, *Tocarnos la cara* (1995), *La conquista del aire* (1998), *Lo real* (2001), *El lado frío de la almohada* (2004), *El padre de Blancanieves* (2007) y *Deseo de ser punk* (2009), todos ellos publicados recientemente por Debolsillo.

Literatura Random House ha publicado *Acceso no autorizado* (2011), *El comité de la noche* (2014), *Quédate este día y esta noche conmigo* (2017) y la edición conmemorativa del XXV aniversario de *La escala de los mapas*. *Rompiendo algo* (Ediciones Universidad Diego Portales, 2014; Debolsillo, 2018) reúne una selección de sus artículos y ensayos.

Primera edición: enero de 2023

© 2023, Belén Gopegui
© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2023, Juan Vivanco Gefaell, por la traducción

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial
Imagen de portada: © Miguel Brieva

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-1939-928-1

Composición digital: wwww.acatia.es

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: debatelibros
Twitter: @debatelibros
Instagram: @debatelibros
YouTube: penguinlibros

Spotify: PenguinLibros

# Notas

## La defensa

[1] Paulo Leminski, *Yo iba a ser Homero. Antología poética bilingüe* (primera reed. ampliada), sel. y trad. de A. Cristobo, Barcelona, Killer 71, 2018, p. 97.

[2] Juan Carlos Rodríguez, *De qué hablamos cuando hablamos de literatura*, Granada, Comares, 2002, p. 651.

[3] Ursula K. Le Guin, *Contar es escuchar. Sobre la escritura, la lectura, la imaginación*, trad. de M. Schifino, Madrid, Círculo de Tiza, 2017, p. 316.

[4] Adrienne Rich, *Poemas (1963-2000)*, pról., trad. y notas de M. S. Sánchez Gómez, Sevilla, Renacimiento, 2002, p. 141.

## Primera parte
## MATERIALES

### Introducción

[1] Bertolt Brecht, *Me-ti. El libro de las mutaciones*, trad.de N. Mendilarzu de Machaín, Buenos Aires, Nueva Visión, 1969, pp. 133-134.

[2] George Steiner, *Un largo sábado. Conversaciones con Laure Adler*, trad. de J. Baquero Cruz, Madrid, Siruela, 2016, p. 92.

[3] Jorge Oteiza, «Un modelo de hombre para el niño en cada país», epílogo a *La Psicología entre la Física y la Ecología*, de Jesús Ubalde Merino, Santander, Jesús Ubalde Merino, 1973, pp. 121-136.

[4] Oscar Wilde, *The picture of Dorian Gray* (1890). Recuperado de <http://www.gutenberg.org/files/174/174-h/174-h.htm>, trad. de la autora. [Consultado el 20 de mayo de 2022].

[5] Juana Libedinsky, «El feminismo es una ingenuidad total»,

entrevista a Camille Paglia, *La Nación* (8 de junio de 2005).

[6] Por centrarnos solo en la literatura y obras escritas a partir de la segunda mitad del siglo XX, podemos mencionar la obra completa del teórico de la literatura Juan Carlos Rodríguez, la obra de Jesús G. Maestro *Crítica de la razón literaria. El Materialismo Filosófico como Teoría, Crítica y Dialéctica de la Literatura* (Vigo, Academia del Hispanismo, 2017), la *Historia social de la literatura española* (Madrid, Akal, 2000), de Carlos Blanco Aguinaga, Julio Rodríguez Puértolas e Iris M. Zavala, o la *Crítica de la imaginación* (Grijalbo, Barcelona, 1978), de Alfonso Sastre, y *La escena constituyente. Teoría y práctica del teatro político* (Madrid, Centro de Documentación Crítica, CDC, 2013), de César de Vicente Hernando.

[7] Lev Tolstói, *¿Qué es el arte?*, trad. de M. T. Beguiristain, Barcelona, Península, 1992, p. 123.

[8] Adrienne Rich, *Artes de lo posible*, trad. de M. S. Sánchez Gómez, Madrid, Horas y horas, 2005, p. 64.

[9] Fran Lehr, «Bibliotherapy», *Journal of Reading*, vol. 25, núm. 1 (1981), pp. 76-79.

[10] Michael White y David Epston, *Medios narrativos para fines terapéuticos*, trad. de O. Castillo, *et al.*, Barcelona, Paidós, 2002.

[11] Gunther Anders, *Hombre sin mundo*, trad. de J. Monter Pérez, Valencia, Pre-Textos, 2007, p. 143.

[12] *Ibid.*, p. 143.

[13] Jane Darke, «The primary generator and the design process», *Design Studies*, vol. 1, núm. 1 (1979), p. 36.

[14] Valentín N. Volóshinov, *El marxismo y la filosofía del lenguaje*, trad. de T. Bubnova, Madrid, Alianza, 1992, p. 33.

[15] Jesús Fernández Úbeda, «Las batallas culturales e intelectuales no se ganan en el terreno normativo», entrevista a Íñigo Errejón, *Zenda Libros* (24 de septiembre de 2017). Recuperado de <https://www.zendalibros.com/entrevista-a-inigo-errejon-en-zenda/>. [Consultado el 20 de mayo de 2022].

[16] Hans Magnus Enzensberger, *Elementos para una teoría de los medios de comunicación*, trad. de M. Faber-Kaiser, Barcelona, Anagrama, 1974, p. 38.

[17] Fernando Broncano, *Racionalidad, acción y opacidad. Sujetos vulnerables en tierras libres*, Buenos Aires, EUDEBA, 2017, p. 72.

[18] Carlos Thiebaut, «El perdón, la reconciliación y la justicia», en Miguel Giusti, Gustavo Gutiérrez y Elizabeth Salmón (eds.), *La verdad*

*nos hace libres*, Lima, Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 2015, p. 80.

[19] Andrew Solomon, *El demonio de la depresión*, trad. de F. Mateo y F. Ramos, Barcelona, Debate, 2015, p. 18.

[20] Jesús G. Maestro, *Crítica de la razón literaria. El Materialismo Filosófico como Teoría, Crítica y Dialéctica de la Literatura*, Vigo, Academia del Hispanismo, 2017, p. 862 y ss.

[21] Gustavo Bueno, *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*, Barcelona, Ediciones B, 2005, p. 215.

[22] Adriana Cavarero, *Relating Narrative. Storytelling and selfhood*, trad. al inglés de P. A. Kottman, Londres y Nueva York, Routledge, 2000, p. 18.

[23] Gustavo Bueno, *El mito de la felicidad*, *op. cit.*, p. 10.

[24] Lluís Magrinyà, «Depresión, drogas, arreglos», texto escrito en 2005 y publicado el 7 de abril de 2017 en *Ctxt.es*. Recuperado de <http://ctxt.es/es/20170405/Culturas/12041/Luis-Magrinya-depresiondrogas.htm>. [Consultado el 11 de diciembre de 2017].

[25] Véase, por ejemplo, Eva Illouz y Edgar Cabana, *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, trad. de Núria Petit, Fontseré, Barcelona, Paidós, 2018, y Eudald Espluga, *No seas tú mismo*, Barcelona, Paidós, 2021.

[26] Vanina Papalini, *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2015.

[27] Vanina Papalini, «Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo o de cómo la autoayuda se ha integrado en nuestro sentido común», *Nueva Sociedad*, núm. 245 (junio de 2013), p. 176. Recuperado de <http://library.fes.de/pdf-files/nuso/nuso-245.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

[28] Carlos López Carrasco, *El trabajo y las tensiones del reconocimiento. Experiencias de estrés en los trabajadores jóvenes de los sectores del telemarketing y la consultoría*, tesis doctoral, Madrid, Universidad Complutense, 2016, p. 47.

[29] Eva Illouz, *Erotismo de autoayuda*, trad. de S. Mastrangelo, Madrid, Katz Editores, 2014, p. 38.

[30] Vanina Belén Canavire, «Consumo y cultura masiva. Reflexiones a propósito de la literatura de autoayuda y sus lectores», *Comunicação e Informação*, Goiás, vol. 18, núm. 1 (enero-junio de 2015), p. 68.

[31] Eva Illouz, *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la*

*cultura de autoayuda*, trad. de S. Lach, Madrid, Katz Editores, 2010, p. 15.

[32] Doctora en Ciencias Sociales, Vanina Papalini elaboró este ensayo a partir de su tesis doctoral *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea. El caso de los libros de autoayuda*, Universidad de Buenos Aires en cotutela con la Universidad de París 8, 2008. Recuperada en francés de <https://www.theses.fr/2008PA082927>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

[33] En <http://casmadrid.org/index.php/noticias/634-201701-31-sobre-el-inesperado-aumento-del-numero-de-canceres>. [Consultado el 22 de mayo de 2022].

[34] Anthony Giddens, *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, trad. de B. Herrero, Madrid, Cátedra, 1988, p. 41.

[35] Debra Godrin, «The interpreting audience. The therapeutics of self-help book reading», en *Critical Studies in Mass Communication*, vol. 8, núm. 4 (1991), pp. 404-420.

[36] V. Papalini, *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea*, *op. cit.*, p. 99.

[37] E. Illouz, *La salvación del alma moderna*, *op. cit.*, p. 74-75.

[38] Sandra K. Dolby, *Self-Help Books. Why Americans Keep Reading Them*, Illinois, University of Illinois Press, 2015, p. 37.

[39] Eva Illouz, *La salvación del alma moderna*, *op. cit.*, p. 15.

[40] S. K. Dolby, *Self-Help Books*, *op. cit.*, p. 4.

[41] V. Papalini, *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea*, *op. cit.*, p. 187.

[42] Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*, trad. de M. Prat, Barcelona, Paidós, 2009, p. 6.

[43] *Ibid.*, p. 32.

[44] *Ibid.*

[45] César Rendueles, *En bruto. Una reivindicación del materialismo moderno*, Madrid, Catarata, 2016, p. 22.

[46] S. K. Dolby, *Self-Help Books*, *op. cit.*, p. 21.

## 1. Qué se cuenta

[1] Mieke Bal, *Teoría de la narrativa. Una introducción a la narratología*, trad. de J. Franco, Madrid, Cátedra, 1985, p. 31.

[2] Raymond Williams, *Hacia el año 2000*, trad. de P. Villegas, Barcelona, Crítica, 1984, pp. 291-292.

[3] Barbara Ehrenreich, *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*, trad. de M. Sierra, Madrid, Turner, 2011, p. 217.

[4] E. M. Forster, *Aspectos de la novela*, trad. G. Moreno, Barcelona, Debate, 2003, p. 73.

[5] William Shakespeare, *Tito Andrónico*, trad. de L. Astrana, en *Obras completas*, Barcelona, Vergara, 1960, p. 1326; Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*, Edición del IV Centenario, Madrid, Alfaguara, 2004, p. 843.

[6] William Davies, *La industria de la felicidad*, trad. de A. Padilla, Barcelona, Malpaso, 2015, p. 293.

[7] Jules Evans, *The history of emotions blog*. Review: «*The Happiness Industry*, by William Davies» (20 de junio de 2015). Recuperado de <https:// emotionsblog.history.qmul.ac.uk/2015/06/review-the-happiness-indus try-by-william-davies/>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[8] Suvi Salmenniemi y Mariya Vorona, «Reading self-help literature in Russia. Governmentality, psychology and subjectivity», *The British Journal of Sociology*, vol. 65, núm. 1 (2014), p. 49.

[9] E. M. Forster, *Aspectos de la novela*, *op. cit.*, p. 89.

[10] Rafael Santandreu, *Ser feliz en Alaska. Mentes fuertes contra viento y marea*, Barcelona, Grijalbo. Libro electrónico.

[11] Stephen Richards Covey, *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, trad. de J. Piatigorsky, Buenos Aires, Paidós, 2003, p. 159.

[12] John Howard Lawson, *Teoría y técnica de la escritura de obras teatrales*, trad. de C. Rodríguez, rev. por A. Alonso, Madrid, Publicaciones de la Asociación de Directores de Escena de España, 1995, p. 226.

[13] Eva Illouz, *Erotismo de autoayuda*, trad. de S. Mastrangelo, Madrid, Katz Editores, p. 70.

[14] J. H. Lawson, *Teoría y técnica de la escritura de obras teatrales*, *op. cit.*, p. 223.

[15] Vanina Papalini, *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2015, p. 13.

[16] *Ibid.*, p. 138.

[17] Eva Illouz, *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de autoayuda*, trad. de S. Lach, Madrid, Katz Editores, 2010, p. 140.

[18] *Ibid.*, p. 154.

[19] Citado por Javier Maqueda, *Cuadernos de dirección estratégica y planificación*, Madrid, Díaz de Santos, 1996, p. 79.

[20] Citado por W. Davies, *La industria de la felicidad*, *op. cit.*, p. 141.

[21] E. Illouz, *La salvación del alma moderna, op. cit.*, p. 83.

[22] Jean-Léon Beauvois, *Tratado de la servidumbre liberal. Análisis de la sumisión*, trad. de J. Gutiérrez Arconada, Madrid, La Oveja Roja, 2008, p. 262.

[23] Alberto Santamaría, *En los límites de lo posible*, Madrid, Akal, 2018, p. 167.

[24] E. Illouz, *La salvación del alma moderna*, *op. cit.*, p. 158.

[25] *Ibid.*, p. 176.

[26] *Ibid.*, p. 140.

[27] *Ibid.*, pp. 283-284.

[28] Paul D'Alton, «Equality is the best therapy, *A Lust for Life* (2015). Recuperado de <http://www.alustforlife.com/the-bigger-picture/equality-is-the-best-therapy>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[29] Véanse las obras de César de Vicente Hernando, *La escena constituyente.Teoría y práctica del teatro político* (2013), ya citada, y *La dramaturgia política. Políticas del teatro político* (2018), ambas publicadas en Madrid por el Centro de Documentación Crítica (CDC).

[30] Evgeny Morozov, «The Mindfulness Racket. The evangelists of unplugging might just have another agenda», *New Republic* (24 de febrero de 2014). Recuperado de <https://newrepublic.com/article/116618/technologys-mindfulness-racket>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[31] W. Davies, *La industria de la felicidad*, *op. cit.*, p. 246.

[32] *Ibid.*, p. 314.

[33] *Ibid.*, p. 313.

[34] Elaine Scarry, *The Body in Pain*, Nueva York, Oxford University Press, 1985, p. 7.

[35] W. Davies, *La industria de la felicidad*, *op. cit.*, p. 315.

[36] Klaus Holzkamp, *Ciencia marxista del sujeto. Una introducción a la psicología crítica*, trad. de varios equipos de traducción, Madrid, La Oveja Roja, 2015, p. 64.

[37] *Ibid.*, p. 65.

[38] V. Papalini, *Garantías de felicidad, op. cit.*, p. 188.

[39] *Ibid.*, p. 190.

[40] *Ibid.*, p. 30.

[41] Citado por Rebecca Hazleden, «Love Yourself. The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts», *Journal of Sociology*, 39 (2003), pp. 413-428.

[42] *Ibid.*, p. 425.

[43] Richard Sennett, *La corrosión del carácter*, trad. de D. Najmías, Barcelona, Anagrama, 1998, p. 150.

[44] Sandra K. Dolby, *Self-Help Books. Why Americans Keep Reading Them*, Illinois, University of Illinois Press, 2015, p. 66.

[45] Gastón Souroujon, «Los libros de autoayuda: ¿el último vástago del romanticismo?», *Ciencia, Docencia y Tecnología*, vol. 20, núm. 38 (mayo de 2009), p. 91.

[46] Theodor W. Adorno, *Minima moralia. Reflexiones desde la vida dañada*, trad. J. Chamorro Mielke, Madrid, Taurus, 1987, p. 155.

[47] S. K. Dolby, *Self-Help Books*, *op. cit.*, p. 67.

[48] *Ibid.*

[49] Mercè Mur, «The Origin and Development of Self-help Literature in the United States. The Concept of Success and Happiness, an Overview», *ATLANTIS. Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies*, vol. 31, núm. 2 (2009), p. 138.

[50] Citado en E. Sullá (ed.), «Tema y trama», *Teoría de la novela*, trad. de M. Suárez, Barcelona, Grijalbo, 2002, p. 40.

[51] E. M. Forster, *Aspectos de la novela*, *op. cit.*, 2003, p. 92.

[52] Benjamin Franklin, *Autobiografía y otros escritos*, trad. de L. Felipe, México, Porrúa, 1989, p. 53.

[53] Micki McGee, *Self-Help, Inc. Makeover Culture in American Life*, Nueva York, Oxford University Press, 2005, p. 7.

[54] Eva Illouz, *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, trad. de J. Ibarburu, Buenos Aires, Katz Editores, 2006, p. 95.

[55] Samuel Smiles, *¡Ayúdate!*, trad. de E. Soulère, París, Librería Española de Garnier Hermanos, 1892, p. VIII. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/407349738/Samuel-Smiles-Ayudate-pdf>. [Consultado el 27 de mayo de 2022].

[56] Peter Watson, *La edad de la nada. El mundo después de la muerte de Dios*, trad. de T. Fernández y B. Eguibar, Barcelona, Crítica, 2014, p. 47.

[57] Raymond Williams, *Palabras clave*, trad. de H. Pons, Buenos Aires, Nueva Visión, 2000, p. 253.

[58] E. Illouz, *La salvación del alma moderna*, *op. cit.*, p. 95.

[59] Richard Sennett, *El declive del hombre público*, trad. de G. di Masso, Barcelona, Península, 1978, p. 14.

[60] Dale Carnegie, *Cómo ganar amigos e influir en las personas*, trad. de R. Jiménez, Buenos Aires, 1996 (ed. rev. y corr.), pp. 6-7. Recuperado de <http://profesores.fi-b.unam.mx/cintia/CarnegieDale-CmoGanar AmigoseInfluirsobrelasPersonas.PDF>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

[61] Wendy Simonds, *Women and Self-Help Culture*, Chicago, Rutgers University Press, 1992, p. 142.

[62] Citados en *ibid*., p. 145.

[63] Al Siebert, *La resiliencia. Construir en la adversidad*, trad. de A. Figueras, Barcelona, Alienta, 2007, p. 9.

[64] Christine B. Whelan, «Self-help books and the quest for self-control in the United States, 1950-2000», tesis doctoral no publicada, Oxford, D. Phil. Faculty of Moderns History, Worcester College, Universidad de Oxford, 2004, p. 307. Recuperado de <https://www. christinewhelan.com/wp-content/uploads/Self-Help_Long_Abs tract1.pdf>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

[65] Arthur Bloch, *De ilusión también se vive*, trad. de A. Mendoza, Barcelona, Temas de Hoy, 2003, p. 65.

[66] W. Simonds, *Women and Self-Help Culture*, *op. cit.*, p. 223.

[67] Citado por Álvaro Espina Montero, «El darwinismo social de Spencer a Bagehot», *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 110 (2005), p. 181.

[68] Roxana Kreimer, *Historia del mérito*, Buenos Aires, Amarres, 2001, p. 172. Recuperado de <http://www.academia.edu/3738487/ Historia_del_m%C3%A9rito_libro>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[69] Vanina Papalini, «La domesticación de los cuerpos», *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, año 4, núm. 1 (eneroabril de 2007), p. 47. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/ des carga/articulo/2281800.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[70] Napoleon Hill, *Piense y hágase rico*, trad. de J. M. Pomares, Barcelona, Grijalbo, 1993, p. 32.

[71] Immanuel Kant, *Crítica de la razón práctica*, trad. de E. Miñana y Villagrasa y M. García Morente, Salamanca, Sígueme, 1998, p. 191.

[72] Richard Wilkinson y Kate Pickett, *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva*, trad. de L. Vidal, Madrid, Turner, 2009, p. 22.

[73] Rosario Ruiz Castro, *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*, Almería, Universidad de Almería (e-book), 2010, p. 109.

[74] S. Salmenniemi y M. Vorona, «Reading self-help literature in Russia...», *op. cit.*, p. 46.

[75] Spencer Johnson, ¿Quién se ha llevado mi queso?, trad. de J. M. Pomares, Barcelona, Urano, 2002, p. 39.

[76] Wayne Dyer, *Tus zonas erróneas*, trad. de M. P. Donoso, Barcelona, Grijalbo, 1977, p. 74.

[77] César Rendueles, «Contra la igualdad de oportunidades», *Espejismos digitales* (21 de mayo de 2013). Recuperado de <https:// espejis mosdigitales.wordpress.com/2013/05/21/contra-la-igualdad-deoportunidades/>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[78] W. Dyer, *Tus zonas erróneas*, *op. cit.*, p. 79.

[79] Citado por E. Illouz, *La salvación del alma moderna*, *op. cit.*, p. 308.

[80] *Ibid.*

[81] Louise H. Hay, *Usted puede sanar su vida*, trad. de M. I. Guastavino, Barcelona, Urano, 1989, p. 13.

[82] *Ibid.*, p. 130.

[83] E. Illouz, *La salvación del alma moderna*, *op. cit.*, p. 308.

[84] Alejandro Guelfand, *Manual de felicidad para soñadores*, Carolina del Norte, Lulu Press, 2016, p. 131.

[85] B. Ehrenreich, *Sonríe o muere, op. cit.*, p. 74.

[86] *Ibid.*, p. 79.

[87] Stephen Richards Covey, *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, trad. de J. Piatigorsky, Buenos Aires, Paidós, 2003, p. 22.

[88] Albert Ellis, *Usted puede ser feliz*, trad. de Y. Gómez Ramírez, Madrid, Espasa, 2014, p. 18. Recomiendo consultar su libro *Is, Objectivism an Religion*, Nueva York, Lyle Stuart, 1968, en el que discute y desmonta las ideas de Ayn Rand y de sus seguidores.

[89] *Ibid.*, p. 69.

[90] *Ibid.*, p. 119.

[91] *Ibid.*, p. 69.

[92] *Ibid.*, p. 36.

[93] Guillermo Rendueles, «Surfeando las heladas aguas del cálculo egoísta», en VV. AA., *Salud mental y capitalismo*, Madrid, Cisma, 2017, pp. 100-101.

[94] E. Illouz, *Erotismo de autoayuda*, *op. cit.*, p. 83.

[95] Mark Fisher, *Realismo capitalista*, trad. de C. Iglesias, Buenos Aires, Caja Negra, 2016, p. 136.

[96] G. Rendueles, «Surfeando las heladas aguas del cálculo egoísta», *op. cit.*, p. 90.

[97] Belén Gopegui, *El padre de Blancanieves*, Barcelona, Debolsillo, 2015, pp. 129-130.

[98] Raymond Williams, *Historia y cultura común*, A. García Ruiz (ed.), trad. de R. García Pérez y H. Pons, Madrid, Catarata, 2008, p. 106.

[99] Carl Cederström y André Spicer, «The Research We've Ignored About Happiness at Work», *Harvard Business Review* (21 de julio de 2015). Recuperado de <https://hbr.org/2015/07/the-research-weve-ignored-about-happiness-at-work>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[100] Rhian Silvestro, «Dispelling the modern myth. Employee satisfaction and loyalty drive service profitability», *International Journal of Operations & Production Management*, vol. 22, núm. 1 (2002), pp. 30-49, <https://www.researchgate.net/publication/235298953_Dispelling_the_modern_myth_Employee_satisfaction_and_loyalty_drive_service_profitability>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

[101] R. Wilkinson y K. Pickett, *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva, op. cit.*, p. 191.

[102] Djuna Barnes, *Perfiles*, trad. de E. Murillo, Barcelona, Anagrama, 1987, p. 53.

[103] Maurice Blanchot, *Escritos políticos*, trad. de D. L. Sanromán, Madrid, Acuarela & Machado Libros, 2010, p. 40.

[104] M. Fisher, *Realismo capitalista*, *op. cit.*, p. 45.

[105] V. Papalini, «La domesticación de los cuerpos», *op. cit.*, p. 51.

## 2. A QUIÉN O A QUIÉNES SE CUENTA

[1] Gerard Genette, *Figuras III*, trad. de C. Manzano, Barcelona,

Lumen, 1989, p. 13.

[2] David Viñas Piquer, *Erótica de la autoayuda. Estrategias narrativas para promesas terapéuticas*, Barcelona, Ariel, 2012, p. 74.

[3] *Ibid.*, p. 77.

[4] Vanina Papalini, *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2015, p. 182.

[5] *Ibid.*, p. 183.

[6] María José Galé Moyano, *Cuerpos singulares. Una lectura desde el pensamiento de Judith Butler*, tesis doctoral, Zaragoza, Prensas de la Universidad de Zaragoza, 2013, p. 9. Recuperado de <https:// zaguan.unizar. es/record/13272?ln=es>. [Consultado el 29 de mayo de 2022].

[7] Guillermo Rendueles, *Egolatría*, Oviedo, KRK, 2005, p. 271.

[8] *Ibid.*, pp. 71-72.

[9] Josep E. Corbí, *Morality, Self-Knowledge and Human Suffering. An Essay on the Loss of Confidence in the World*, Londres y Nueva York, Routledge, 2012, p. 46.

[10] Carlos Thiebaut, «Resentimiento y justicia», en Carlos Thiebaut y Antonio Gómez Ramos, *Las razones de la amargura*, Barcelona, Herder, 2018, p. 168.

[11] Richard Rorty, *Contingency, Irony & Solidarity*, Cambridge University Press, Nueva York, 1989, p. 198.

[12] Citado en D. Viñas Piquer, *Erótica de la autoayuda*, *op. cit.*, p. 91.

[13] Fernando Ampudia de Haro, «Administrar el yo. Literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos», *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 113 (2006), p. 56.

[14] Laura Vanderkam, «The Paperback Quest for Joy», en *The City Journal* (otoño de 2012). Recuperado de <https://www.city-journal. org/html/paperback-quest-joy-13511.html>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[15] Ad Bergsma, «Do self-help books help?», *Journal of Happiness Studies*, vol. 9, núm. 3 (2008), pp. 341-360.

[16] Por ejemplo, en Vanina Belén Canavire, «Consumo y cultura masiva. Reflexiones a propósito de la literatura de autoayuda y sus lectores», *Comunicação e Informação*, Goiás, vol. 18, núm. 1 (enero-junio de 2015), que condensa la investigación llevada a cabo en la pequeña ciudad argentina de San Salvador de Jujuy con lectoras y lectores de autoayuda, de las treinta y ocho personas entrevistadas, más del 70 por

ciento han terminado sus estudios universitarios. En esta línea se encuentran también los trabajos de K. Coyle y D. Grodin («Self-help books and the construction of reading. Readers and reading in textual representation», 1993), P. Lichterman («Self-help Reading as a Thin Culture», 1992) y W. Simonds (*Women and Self-help Culture*, 1992), todos ellos en el ámbito estadounidense, así como el llevado a cabo en Rusia por S. Salmenniemi y M. Vorona («Reading self-help literature in Russia», 2014). En España, el estudio realizado por el psicólogo Roberto Rodríguez López en su tesis doctoral *¿Profesionalización psicosanitaria o psicologización de la cultura?* (2015), si bien con respecto a revistas: por ejemplo, la revista «femenina» *Psychologies* se identifica como un objeto «recurrido por miembros de clases medias-altas».

[17] Scott Cherry, «The ontology of a self-help book. A paradox of its own existence», *Journal Social Semiotics*, vol. 18, núm. 3 (2008), p. 338.

[18] Herbert Gans, *Popular Culture and High Culture*, Nueva York, Basic Books, 1974, p. 79.

[19] Sandra K. Dolby, *Self-Help Books. Why Americans Keep Reading Them*, Illinois, University of Illinois Press, 2015, p. 60.

[20] Eva Illouz, *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de autoayuda*, trad. de S. Lach, Madrid, Katz Editores, 2010, p. 103.

[21] *Ibid.*, p. 198.

[22] Louise Woodstock, «All About Me, I Mean, You. The Trouble with Narrative Authority in Self-Help Literature», *The Communication Review*, vol. 9, núm. 4 (2006), p. 322, 331 y 346.

[23] Robin Norwood, *Las mujeres que aman demasiado*, trad. de N. Escoms, Barcelona, Ediciones B, 2006, p. 12.

[24] María Reyes Álava, *Trabajar sin sufrir*, Madrid, LID Editorial, 2009, p. 5.

[25] Vanina Papalini, *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea. El caso de los libros de autoayuda*, Universidad de Buenos Aires en cotutela con la Universidad de París 8, 2008, p. 95. Recuperada en francés de <https://www.theses.fr/2008PA082927>. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

[26] Georgi Smirnov, *Soviet Man. The Making of a Socialist Type of Personality*, Evanston (Illinois), Progress Publishers, 1973, p. 289.

[27] Citado por Barbara Ehrenreich y Deirdre English en *Por tu propio bien. 150 años de consejos expertos a las mujeres*, trad. María Luisa

Rodríguez Tapia, Madrid, Capitán Swing, 2010, p. 347.

[28] Barbara Ehrenreich y Deirdre English, *Complaints and Disorders. The Sexual Politics of Sickness*, Tacoma, The Feminist Press, 1973, p. 37. Recuperado de <https://we.riseup.net/ginediy/complaints-and-disorders-the-sexual+282139>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[29] *Ibid.*, p. 39.

[30] Leonor Taboada, *Cuaderno Feminista. Introducción al Self Help*, Barcelona, Las desobedientes, 1978, p. 16. Recuperado de <http://www.caps.cat/images/stories/Cuaderno_Feminista.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[31] Barbara Ehrenreich y Deirdre English, *Complaints and Disorders*, *op. cit.*, p. 38.

[32] Richard Rorty, «Feminismo y pragmatismo», trad. de M. Hernández revisada por M. P. Lara, *Revista Internacional de Filosofía Política*, núm. 2 (1993), p. 52. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:filopoli-1993-2-EE677A47-20BD-7D91-B4C8EA555CFDFC48/feminismo_pragmatismo.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[33] The Boston Women's Health Collective, *Nuestros cuerpos, nuestras vidas, trad. de P. Gómez Carrizo*, Barcelona, Plaza y Janés, 2000, p. 16.

[34] Simone Weil (seudónimo = Émile Novis), «L'agonie d'une civilisation vue à travers un poème épique», *Cahiers du Sud*, núm. 249 (1943), número especial dedicado a «Génie d'Oc et [au] monde méditerranéen», p. 33.

[35] Micki McGee, *Self-Help, Inc. Makeover Culture in American Life*, Nueva York, Oxford University Press, 2005, p. 19.

## 3. Quién cuenta

[1] Roland Barthes, «Introducción al análisis estructural del relato», en *El análisis estructural del relato*, trad. de B. Dorriots, Buenos Aires, Tiempo Contemporáneo, 1970, p. 33.

[2] Leonor Arfuch, *El espacio biográfico*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2007, p. 12.

[3] Valentín N. Volóshinov, *El marxismo y la filosofía del lenguaje*, trad. de T. Bubnova, Madrid, Alianza, 1992, p. 63.

[4] Vanina Papalini, *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2015, p. 179.

[5] *Ibid.*, p. 181.

[6] David Smail, *How to Survive Without Psycotherapy*, Londres, Constable, 1996, p. 48.

[7] Citado por Wayne C. Booth, *Las compañías que elegimos. Una ética de la ficción*, trad. de A. Dilon, México, Fondo de Cultura Económica, 2005, p. 177.

[8] Paul Pearsall, *The Last Self-Help Book You'll Ever Need. Repress Your Anger, Think Negatively, Be a Good Blamer, and Throttle Your Inner Child*, Nueva York, Basic Books, 2005, p. 82.

[9] Helena Béjar, «Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo», *Papers*, vol. 96, núm. 2 (2011), p. 31.

[10] Vanina Papalini, «Libros de autoayuda. Biblioterapia para la felicidad», *Athenea Digital* núm. 19 (noviembre de 2010), p. 147, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Recuperado de <http://atheneadigital.net/article/view/n19-papalini/722pdf-es>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[11] *Ibid.*, p. 158.

[12] Amaia Pérez Orozco, *Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2014, p. 24.

[13] *Ibid.*, p. 74

[14] *Ibid.*, p. 64.

[15] Karl Marx y Friedrich Engels, *El manifiesto comunista*, trad. de L. Mames, Madrid, Akal, 1997, p. 25.

[16] Magdalena León Trujillo, «El "buen vivir", objetivo y camino para otro modelo», en *Sumak Kawsay/Buen Vivir y cambios civilizatorios*, Irene León (coord.), Quito, FEDAEPS, 2010, p. 107.

[17] Cristina Carrasco, «La sostenibilidad de la vida humana. ¿Un asunto de mujeres?», *Mientras Tanto*, núm. 82 (otoño-invierno de 2001), pp. 43-70. Véanse también los numerosos textos y artículos de la antropóloga, ingeniera y activista Yayo Herrero, y sus libros *Ausencias y extravíos*, Madrid, Escritos Contextatarios y Libros en Acción, 2021, y *Los cinco elementos*, Barcelona, Arcadia, 2019

[18] Citado por Albert O. Hirschman, *Las pasiones y los intereses*, trad. de E. L. Suárez, México, Fondo de Cultura Económica, 1978, p. 127.

[19] Immanuel Kant, *Metafísica de las costumbres*, trad. de A. Cortina y

J. Conill, Madrid, Tecnos, 2002, p. 143.

[20] Carlos López Carrasco, *El trabajo y las tensiones del reconocimiento: Experiencias de estrés en los trabajadores jóvenes de los sectores de telemarketing y la consultoría*, tesis doctoral, Madrid, Universidad Complutense, 2016, p. 28.

[21] *Ibid.*, p. 98.

[22] Micki McGee, *Self-Help, Inc. Makeover Culture in American Life*, Nueva York, Oxford University Press, 2005, p. 3.

[23] *Ibid.*, p. 4.

[24] Micki McGee, «What "7 Habits" Shared With "Das Kapital"», *Bloomberg view* (25 de julio de 2012). Recuperado de &*lt*;https://www.bloomberg.com/view/articles/2012-07-25/what-7-habits-shared-wi th-das-kapital->. [Consultado el 30 de mayo de 2022].

[25] Hans Magnus Enzensberger, «The industrialization of the mind», *Critical essays*, Nueva York, Continuum, 1982, pp. 4-5. Recuperado de <https://monoskop.org/images/f/fe/Enzensberger_Hans_Magnus_ Critical_Essays.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[26] *Ibid.*, p. 12.

[27] *Ibid.*, p. 5.

[28] *Ibid.*, p. 14.

[29] Fernando Broncano, *Cultura es nombre de derrota*, Salamanca, Delirio, 2018, p. 355.

[30] *Ibid.*, p. 356.

[31] Vanina Papalini, «La domesticación de los cuerpos», *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, año 4, núm. 1 (enero-abril de 2007), p. 163. Recuperado de <https:// dialnet.unirioja.es/descarga/ articulo/2281800.pdf>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[32] Judith Butler, *Mecanismos psíquicos del poder*, trad. de J. Cruz, Madrid, Cátedra, 1997, p. 21.

[33] Fernando Broncano, «Estados de desgracia», *El laberinto de la identidad.blogspot*. Recuperado de <http://laberintodelaidentidad.blogspot.com.es/2017/05/estados-de-desgracia.html>. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[34] Sara Lafuente, «Las promesas de las lagartas. Reproducción más allá de los imaginarios heteronormativos», *Encrucijadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales*, núm. 5 (2013), pp. 7-11. La expresión aparece en el trabajo de carrera inédito que dio pie a la escritura del artículo.

[35] Karl Marx, *Elementos fundamentales para la crítica de la economía política (Grundrisse), 1857-1858*, trad. de J. Aricó, M. Murmis, y P. Scaron, México, Siglo XXI, 1971, p. 13.

[36] Luis Enrique Alonso Benito, «La producción social de la necesidad», *Economistas*, vol. 4, núm. 18 (1986), dedicado a la economía de los servicios sociales, p. 28.

[37] Hans Magnus Enzensberger, *Elementos para una teoría de los medios de comunicación*, trad. de M. Faber-Kaiser, Barcelona, Anagrama, 1974, p. 38.

[38] Audre Lorde, *Zami. Sister outsider. Undersong*, San Francisco, The Crossing Press, 1984, p. 112.

[39] Iris Murdoch, *La soberanía de bien*, trad. de Á. Domínguez Hernández, Madrid, Caparrós, 2001, pp. 89, 94 y 103.

[40] Antonio Gramsci, *Cuadernos de la cárcel*, trad. A. M. Palos, edición crítica del Instituto Gramsci a cargo de Valentino Gerratana, 6 tomos, México, Ediciones Era-Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 1999, p. 267.

[41] Néstor Kohan y Pier Brito (ilus.), *Marxismo para principiantes*, Buenos Aires, Era Naciente, 2006, p. 182.

[42] Nicholas Rescher, *La suerte. Aventuras y desventuras de la vida cotidiana*, trad. de C. Gardini, Barcelona, Andrés Bello, 1997, p. 184.

[43] Bernard Williams, *La fortuna moral*, trad. de S. Marín, México, Instituto de Investigaciones Filosóficas, 1985.

[44] Bertolt Brecht, *Galileo Galilei*, trad. de O. Bayer, Buenos Aires, Losange, 1956, pp. 63-64.

[45] *La apuesta perdida*. *Ludopatía, ciudad y resistencia*, de Cristina Barrial y Pepe del Amo, Barcelona, Bellaterra, 2021, aunque más reflexivo que *Vidas hipotecadas*, aborda la lucha colectiva contra las llamadas «casas de apuestas» y se inserta en la operación de llevar las supuestas patologías individuales al terreno de la lucha colectiva.

[46] Judith Butler, *Cuerpos aliados y lucha política. Hacia una teoría performativa de la asamblea*, trad. de María José Viejo Pérez, Barcelona, Paidós, 2017, p. 206.

[47] *Ibid*.

[48] Bertolt Brecht, *ABC de la guerra*, trad. de V. Romano, Madrid, Ediciones del Caracol, 2004, p. 56.

[49] G. Rendueles, «Adiós a las obreras, ¿qué fue de las de IKE?», en Carlos Prieto (coord.), *IKE, retales de la reconversión*, Madrid, Ladinamo

Libros, 2004, p. 106.

[50] Luis Moreno-Caballud, *Culturas de cualquiera*, Madrid, Acuarela, 2017, p. 258.

[51] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=iRvatrLzfqo>, minuto 19:37. [Consultado el 28 de febrero de 2022].

[52] Guillermo Rendueles, *Egolatría*, Oviedo, KRK, 2005, p. 294.

[53] *Ibid.*, p. 295.

[54] *Ibid.*, p. 296.

[55] Juan Carlos Rodríguez, *De qué hablamos cuando hablamos de literatura*, Granada, Comares, 2002, p. 651.

[56] *Ibid.*, p. 652.

[57] J. Butler, *Cuerpos aliados y lucha política*, *op. cit.*, p. 28

[58] Véase G. Rendueles, *Egolatría*, *op. cit.*

[59] Jesús Ibáñez, *El regreso del sujeto. La investigación social de segundo orden*, Santiago de Chile, Amerinda, 1991, p. 161.

[*] En febrero de 2020 se publicó en la colección Clave del sello Debolsillo el libro cuyo texto leerán a continuación: *Desesperación silenciosa de la vida diaria. Manual de uso*, firmado por la Agrupación Un pie en el estribo. Los editores Juan Díaz y Miguel Aguilar accedieron a poner en práctica este experimento editorial menor para que, tal vez, alguna persona que buscase un manual de autoayuda al uso diese con un manual anómalo, quizá de socioayuda, camuflado y, en lugar de abandonarlo, siguiera leyendo. O acaso todo este ensayo extraído de una tesis no sea más que la tapadera con que vuelve la agrupación «Un pie en el estribo», como volvió el pastelero portugués detenido por la policía secreta en Madrigal de las Altas Torres, en tiempos de Felipe II, porque hubo quien decía que era el rey don Sebastián, desaparecido en la batalla de Alcazarquivir, según cuenta el poeta Javier Rodríguez en su libro *Tenemos que hablar*.

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

Emily Dickinson

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

# Índice

El murmullo. La autoayuda como novela, un caso de confabulación

Nota

La defensa

Primera parte. Materiales

- Introducción
- 1. Qué se cuenta
- 2. A quién o a quiénes se cuenta
- 3. Quién cuenta

Segunda parte. Desesperación silenciosa de la vida diaria.

- Manual de uso
- 1. Introducción
- 2. Herramientas para canalizar la DSL
- 3. Conclusión

Despedida

Bibliografía

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre Belén Gopegui

Créditos

Notas